

2月のすこやか倶楽部/転ばん塾

すこやか倶楽部は手稲区にお住まいで、概ね65歳以上のお元気な方を対象に、札幌市の委託を受けて開催している、介護予防を目的とした教室です。

	開催日時	会場	内容	お申込み締切
すこやか倶楽部	2/9 (木) 10:00~11:30	手稲中央会館 大ホール (本町2条2丁目4-26) ※上履きをご用意ください	受付(体温測等) 椅子ヨガ 講師: 日本ヨガ研修場 國安妙子様	2/8(水) 定員20名
	2/16 (木) 10:00~11:30	手稲中央会館 大ホール (本町2条2丁目4-26) ※上履きをご用意ください	骨やカルシウムを知ろう 骨・カルシウムの講話 講師: 雪印メグミルク様	2/15(水) 定員20名
	開催日時	会場	内容	お申込み締切
転ばん塾	2/3(金) 10:00~11:30	手稲コミュニティ センターホール (本町3条1丁目3-41) ※上履きをご用意ください	すこやか転ばん塾 体力測定 講師: イムス札幌内科 リハビリテーション病院様	2/2 (木) 定員20名



◎どの会場も**参加無料**です。

共催) 手稲中央地区福祉のまち推進センター

◎新型コロナウイルス感染予防のため**お申込みの上** **ご参加**ください。

◎マスク着用の上、会場での感染対策にご協力お願いいたします。

◎**日程および内容は変更になる場合があります。**

★「おうちでチャレンジ! オンラインすこやか倶楽部」

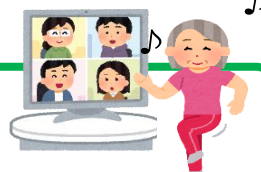
日時) 2月8日(水) 13:30~14:00

内容) 体操や脳トレなど(各自で安定した椅子をご準備ください)

参加方法) 「ZOOM」というアプリをご使用の通信機器(パソコンやスマートフォン、タブレット等)にダウンロードして、ご自宅からご参加ください。

申込方法) 右のQRコードでお申込いただくかお電話でお申込ください。
ダウンロードやインストール方法などもお気軽にお問い合わせください。

申込ページQRコード



★参加申込み
お問合せ

手稲区介護予防センター中央・鉄北



682-1294

ひさいずみ こやま

担当 久泉・小山



chuotetsuhoku@sapporo-shakyo.or.jp



◎今月は上記日程での開催を予定しておりますが、今後の情勢によっては急遽中止となる可能性も
ございます。予めご了承ください。

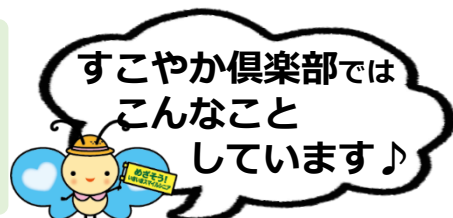
◎中止となった場合、会場に中止の張り紙を掲示いたします。申込された方には電話で連絡申し上げます。

◎すこやか倶楽部の開催の有無に関しましては予防センターまでお問い合わせください。

ぜひご参加ください
みんなでつながる、
広がる
介護予防

めざそう！いきいきスマイルシニア

介護予防センターは
高齢者が身近な地域で行う
介護予防の取組みを支援しています。



すこやか倶楽部

12月2日(金)「口腔機能の話」

手稲コミュニティセンター 1階和室 12名ご参加

北海道歯科衛生士会より、講師をお招きし、口腔講話して頂きました。口腔機能を確認するためチャックシートを記入したり、毎日続けやすいお口の簡単トレーニングや、マッサージを教えて頂きました。口腔体操の一つとしての、早口言葉では日頃から練習している方は嘸まずに話されてました。



すこやか倶楽部

12月8日(木)「すこやかレクリエーション」

手稲中央会館 大ホール 20名ご参加

今回は、レクリエーションで、連想ゲームをチーム戦でしました。チーム戦ですが、相手チームに、ヒントを出してくれる方が多く「スポーツと言えば」では「今、今」とヒントを出してくれたりと盛り上がりました。

脳トレや早口言葉なども、皆さん積極的に参加してくださいました。



★「おうちでチャレンジ！オンライン すこやか倶楽部」 12月14日(水) 5名ご参加

Zoomを使ってテレビ電話でご自宅から参加いただく教室です

外出や対面を控えている皆様に、自宅にいても楽しく運動や交流ができるようオンラインでのすこやか倶楽部を開催しています。今回はタオルを使ったタオル体操を行いました。口腔体操として「あ」だけの3.3.7拍子やクリスマスクイズや、季節のなぞなぞをしました。

オンラインだから出来る事を一緒にやってみませんか



手稲中央地区福祉のまち推進センター主催

12月15日(金)「タオル体操」

すこやか転ばん塾

手稲中央会館 大ホール19名ご参加

イムス札幌内科リハビリテーション病院

理学療法士の大野先生の指導で、すこやか転ばん塾主催の福まちさんと一緒にタオル体操を行っています。コグニサイズを折り込んで下さりと皆さん楽しく運動ができています。冬場になりましたので転ばない為の体力づくり一緒にやってみましょう



介護予防教室は感染対策として以下の条件付きで実施させて頂いております。予めご了承下さい。

- 体温が37.5℃以上または平熱より1度を超える発熱や咳、息苦しさ、倦怠感などの症状のある方は参加できません。
- マスクの着用と消毒液の使用をお願いします。
- 会場内の換気と手洗いの実施にご協力下さい。
- 水分補給用の飲み物をご持参下さい。
- 参加者多数でソーシャルディスタンスを確保できない場合は参加をお断りすることもあります。

