

4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	4/7 (金) 10:00~11:30	手稲コミュニティセンター 1階和室 (本町3条1丁目3-41)	プラスチックの輪を歩いて楽しもう♪ ケンステップ 脳トレにもなります	4/6(木) 定員20名
	4/20 (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	睡眠について~ 睡眠とストレス 講師：札幌ヤクルト販売株式会社様	4/19(水) 定員20名
転ばん塾	開催日時	会場	内容	お申込み締切
	4/13(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	すこやか転ばん塾 タオル体操 講師：イムス札幌内科リハビリテーション病院様	4/12 (水) 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) 4月12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用意ください)

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差し上げます。

◎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 2月9日(木)「椅子ヨガ」 手稲中央会館 18名ご参加

日本ヨガ研修場 國安妙子先生をお招きし、椅子ヨガ、笑いヨガ、脳トレを行って頂きました。ストレッチをしてから、椅子ヨガでリラックスし、笑いヨガでは、地名、特産品を言ったりして、旅行にいった気分になりました。脳トレでは、好きな芸能人を自由にあげて頂きました。皆さん好きな芸能人の名前を言って頂き楽しい時間を過ごすことが出来ました。教室が終わってすぐに「楽しかった」と感想を頂きました。



すこやか倶楽部 2月16日(金)「骨・カルシウムの講話」 手稲中央会館 大ホール 17名ご参加

雪印メグミルクさんをお招きし、骨やカルシウムの講話をして頂きました。カルシウムは、何を取ったら良いか、表をつけて普段何が足りてないかなど、再確認されてました。運動の必要性についてもお話し頂き動画をみて体操をしました。



「おうちでチャレンジ！オンラインすこやか倶楽部」 2月8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。体操を今回は長めにおこないました。今回新規で1名の方に参加して頂きました。脳トレは、有名人しりとりをしました皆さん思い出しながら楽しく行うことが出来ました。



手稲中央地区福祉のまち推進センター主催

すこやか転ばん塾

2月3日(金)「体力測定」

手稲コミュニティセンターホール 8名ご参加

イムス札幌内科リハビリテーション病院

理学療法士の塩原先生の指導で、すこやか転ばん塾主催の福まちさんと一緒に体力測定を行いました。体力測定を5種類行いました。

お互い応援しながら行っていました。

体力測定後に線にそって、歩く練習などをしました。

簡単に歩けるように見えますが、中々難しかったです



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。

