




5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	5/11(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	～フレイルって～ フレイル予防 株式会社明治 	5/10(水) 定員20名
	5/18(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	地域の体操してみよう ご当地体操 	5/17(水) 定員20名
	開催日時	会場	内容	お申込み締切
転ばん塾	5/12(金) 10:00~11:30	手稲コミュニティセンター 体育館 (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 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 	5/11 (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

◎お申込みの上 ご参加ください。

◎会場でのマスク着用を推奨しています。会場での感染対策にご協力お願いします。

◎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) 5月10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

担当 さいとう こやま
齋藤・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。

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 3月3日(金)「漢字おもしろ話」 手稲コミュニティセンター 17名ご参加

北海道漢字教育サポーターの会の方をお招きし、漢字の意味や語源を学びました。魚編の漢字のクイズで、魚かと思ったら鮨(すし)が出てきたり、金木製(きんもくせい)薔薇(バラ)などの、花名前の漢字パズルなどをしました。皆さん真剣に紙と鉛筆をもって、楽しまれてました。



すこやか倶楽部 3月9日(木)「血圧と減塩の話 お薬の飲み方の話」 手稲中央会館 大ホール 16名ご参加

手稲なの花薬局の方を管理栄養士さん、薬剤師さんをお招きし、血圧と減塩の話、お薬の飲み方の話をして頂きました。塩分を減らすに為の工夫やお薬の飲みかたの話をして頂きました。たくさんの質問にも対応して頂きました。



「おうちでチャレンジ! オンライン すこやか倶楽部」 3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。タオル体操を今回は長めにおこないました。今回新規で1名の方参加して頂きました。昔と今の言い方が違うクイズをしました。冷コー(アイスコーヒー)はあまり馴染みがないお返事でした。



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

3月16日(木)「すこやか転ばん塾」

手稲中央会館

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タオル体操を行いました。タオルでのストレッチ、筋トレを行いました。

初めての方、久しぶりの方や、見学の方と参加希望が増えてます。

これから、春になっていきます。散歩したり活動の場が増えていきます。「ころばない」体力づくりしていきませんか



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推奨しています。
- 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。

