

# 8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
すこやか倶楽部	8/10 (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	「熱中症」 ~予防対策を知ろう~ 講師：手稲区第2地域 包括支援センター	当日受付 
	8/17 (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	体操と レクリエーション 体を動かして楽しみましょう	当日受付 
	開催日時	会場	内容	お申込み
転ばん塾	8/4(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	お申込み締切 当日受付 

◎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

- ◎会場でのマスク着用は個人の判断となります
- ◎会場内の換気、手指消毒のご協力をお願いします。
- ◎**日程および内容は変更になる場合があります。**

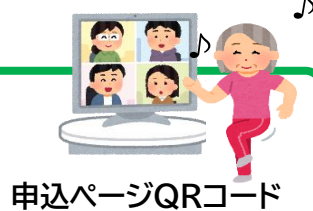
## ★「おうちでチャレンジ! オンラインすこやか倶楽部」

日時) 8月9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

担当 さいとう ことよ  
齋藤・小山



[chuotetsuhoku@sapporo-shakyo.or.jp](mailto: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 6月2日(木)「手稲本町ウォーキング」

手稲コミュニティセンター視聴覚室

やまなみ手稲さんのご協力をいただき、ウォーキングを行いました。天気が曇りで、少し湿度も高かったですが、やまなみ手稲さんに、花の種類や草木の説明をしていただき、市民の森入り口辺りまで歩きました。普段何気なくみている、草木も種類や特徴などを聞くと、興味をもたれ楽しまれてました。

## すこやか倶楽部 6月8日(木)「フットケア教室」

手稲中央会館 大ホール

AFA認定フットアドバイザー横野様を講師にお招きし、足を守るための靴選びの講話をしていただきました。自分の足に合わない靴を履く事での、足のトラブルにつながりやすいことや、正しい靴の選び方、足のフットケアの方法を教えてくださいました。

## ★「おうちでチャレンジ！オンラインすこやか倶楽部」 6月14日(水)

5名ご参加新規2名

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

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、ストレッチ体操や、タオル体操を中心に行いました。口腔機能の向上を図るため、パタカラ体操も行いました。新しい方も、参加して頂けました。



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

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。転ばん塾も7年目を迎えました。今回は、タオル体操、脳トレ、レクリエーションを行いました。レクリエーションは、皆さん真剣かつ笑顔で楽しまれてました。



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。
- マスクの着用は個人の判断とさせていただきます。
- 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。

