


9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	9/1 (金) 10:00~11:30	手稲コミュニティセンター 和室 こぶし・しらかば (本町3条1丁目3-41)	お元気さんの 食生活教室 講師：手稲区保健センター 管理栄養士様 食生活改善推進員のみなさま	事前 申込 20名
	9/14 (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	札幌市公認の健康体操！ サッポロスマイル体操 介護予防センター 	当日 受付
	開催日時	会場	内容	お申込み 締切
転ばん塾	9/21(木) 10:00~11:30	北武ケアセンター (本町3条4丁目2-5) ※上履きをご用意ください 会場わからない方は 予防センターまでご連絡ください	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	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。

◎北武ケアセンターの会場は、マスク着用の協力をお願い致します。

◎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) 9月13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 7月7日(金)「口腔機能の話」 参加人数10名
手稲コミュニティセンター和室 こぶし・しらかば

北海道歯科衛生士会の方を講師にお招きし、お口のケアについてお話ししていただきました。お口の体操を「ウー」「イー」とくちびるを中心とした口や頬の筋力を元気にすることができる体操、唾液がでやすくなるマッサージ。歯間ブラシの使い方のお話しなどして頂きました。皆さん積極的に、体操をしていただきましたが、続けてれますかの返答には、苦笑いをしていました。体操を持続していただく為、今後のすこやか倶楽部で少しずつ取り入れていこうと思います。

すこやか倶楽部 7月20日(木)「すこやか音楽会」 参加人数 34名
手稲中央会館 大ホール

順平おじさんと、オカリナのポレポレさんをお招きし、音楽会を行いました。音楽は、皆さんいつも楽しみしてくださり、沢山の方に来て頂きました。純平おじさんの歌ごえには懐かしかった、涙が出そうになった。ポレポレさんのオカリナには、素敵な音色だったと癒されましたと、皆さんたいへん喜ばれていました。音楽の凄さも今回、感じる事が出来た教室でした。

★「おうちでチャレンジ！オンラインすこやか倶楽部」 7月12日(水) 参加人数3名
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。湿度が強い日でしたが、汗を拭くことも、体操の道具にもなる、タオルを用意して頂き体操を行いました。最初は、コンサートに行ったかのように、タオルをぐるぐる回す体操や、最後はタオルを投げて受け取る体操などをしました。



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

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。今回は、タオル体操、脳トレ、レクレーションを行いました。レクレーションは背中に文字を書く伝言ゲームをしました。背中に文字をかくのに、2文字まとめて書く方や、一文字書く方など、いらっしやいました。皆さんゲームには真剣ですが、当たっても間違っても笑顔が見られてました。



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。

