

11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 | 11/9 (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 | さわやか音楽会 ギター、ピアノ、フルートのアンサンブル演奏で懐かしの歌を楽しみませんか♪ 演奏：YMC2の皆さん | 事前申込 35名 |
| | 11/16 (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 | ネットを踏まないように歩いて楽しく頭と体の体操♪ ふまねっと 講師：ふまねっとサポーターのみなさま | 当日受付 |
| | 開催日時 | 会場 | 内容 | お申込み締切 |
| 転ばん塾 | 11/10(木) 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 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。

◎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) 11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 手稲区介護予防センター中央・鉄北

お問合せ

☎ (011) 682-1294 担当 さいとう 齋藤

✉ 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 9月 1日(金)「お元気さんの食生活教室」 参加人数14名

手稲コミュニティセンター和室 こぶし・しらかば

手稲区保健センター管理栄養士、食生活改善推進員のみなさまに、来ていただき、「お元気さんの食生活教室を開催しました。

普段の食事をチェックしてもらいましたが、皆さん食事をまんべんなく食べられており日頃から食事を気をつけている方が多かったです。今回は調理したものを、器にもって見せて頂きました。こんなふうに、盛り付ければ良いんだねと、皆さん関心されてました。

すこやか倶楽部 9月14日(木)「スマイル体操」 参加人数名18名

手稲中央会館 大ホール

「サッポロスマイル体操」はバランス & ストレッチ・筋トレ・脳トレ・口腔(誤嚥の防止と飲み込みと口周りの筋肉の強化)の4つのバージョンがある札幌市の介護予防体操です。

スマイル体操全部をやると、いい運動になるね。スマイルのポーズは皆さんいい笑顔でした。ご自宅でもできますので、皆さん是非やってみてください。

★「おうちでチャレンジ！オンライン すこやか倶楽部」 9月13日(水)

参加人数3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。

タオルを、ライブのようにぐるぐる回す体操をしたり、ストレッチをしたり、秋の思い出について皆さんと楽しくお話しをさせて頂きました。



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

9月21日(木)「すこやか転ばん塾」
北武ケアセンター 参加人数 18名

イムス札幌内科リハビリテーション病院

理学療法士の先生のご指導のもと、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。3年ぶりに、北武ケアセンターの会場にて、転ばん塾を開催することが出来ました。

今回は、タオル体操以外に、下半身に効くストレッチや、筋トレなど行いました寒くなってきました。冬になるまえに転ばない体一緒に作りましょう。



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。

