


# 1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	1/5 (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) ※上履きをご用意ください 	百人一首 お正月の恒例行事!	当日受付
	1/18 (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	屋内で楽しめる 軽スポーツ♪ ポッチャ	当日受付
	開催日時	会場	内容	お申込み
転ばん塾	1/11 (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 	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。

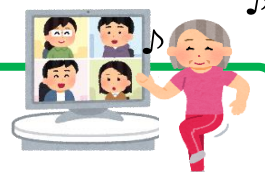
## ★「おうちでチャレンジ! オンラインすこやか倶楽部」

日時) 1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 手稲区介護予防センター中央・鉄北

お問合せ

☎ (011) 682-1294

担当: 齋藤・増川

✉ [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 11月9日(木)「さわやか音楽会」 参加人数 21名

手稲中央会館 大ホール

手稲区を中心に各地で活躍されている『YMC2』さんをお招きし、音楽会を開催しました！『北酒場』や『星影のワルツ』など懐かしのフォークソング、ピアノやフルートの演奏、そして懐かしいあの頃の楽曲、『ブルーライトヨコハマ』『四季の歌』『瀬戸の花嫁』などを合唱しました。「声を出すと、本当に元気が出る」「みんなで歌うのが一番楽しい」「選曲が自分の世代にぴったりだった」といったお声が聴かれる、楽しい秋のひと時になりました！

## すこやか倶楽部 11月16日(木)「ふまねっと」 参加人数14名

手稲中央会館 大ホール

網(あみ)を踏まないように注意してゆっくり歩くことで、歩行バランスや集中力をトレーニングする「ふまねっと」を、専任の講師の方をお招きして開催しました。

足の運びの順番や手の動作に一定のルールを設けて進むのですが、やってみるとなかなか難しいもので、参加者の皆さん混乱しながらも、楽しんで取り組まれていました。

## ★「おうちでチャレンジ！オンラインすこやか倶楽部」 11月8日(水)

参加人数4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。

ストレッチ体操を始め、クイズなどの脳トレをさせていただきます。



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

11月10日(金)「座って行う体操・風船バレー」

手稲コミュニティセンター 参加人数 16名

イムス札幌内科リハビリテーション病院

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。タオルを使って、座ったままでできるストレッチや筋トレに取り組みました。その後はいつもと少し趣向を変えて風船バレーを行い、どのチームが一番長く風船をトスし続けられるかを競いました！

転ばない体を一緒に作って、積雪の季節に備えましょう！



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。

