

# 2月のすこやか倶楽部/転ばん塾

すこやか倶楽部・転ばん塾は手稲区にお住まいで、概ね65歳以上のお元気なかたを対象に、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	2/8 (木) 10:00~11:30	手稲中央会館 大ホール (手稲本町2条2丁目4-26) ※上履きをご用意ください	椅子ヨガ・笑いヨガ  講師：日本ヨガ研修道場 國安妙子様	当日 受付
	2/15(木) 10:00~11:30	手稲中央会館 大ホール (手稲本町2条2丁目4-26) ※上履きをご用意ください	骨・カルシウムセミナー  講師：雪印メグミルク様	事前受付 20名 2/14 締切
	開催日時	会場	内容	お申込み
転ばん塾	2/2 (金) 10:00~11:30	手稲コミュニティセンター ホール (体育室) (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) 2月14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コードでお申し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・お問合せ

手稲区介護予防センター中央・鉄北

☎ (011) 682-1294 担当: 齋藤 増川

✉ [chuotetsuhoku@sapporo-shakyo.or.jp](mailto:chuotetsuhoku@sapporo-shakyo.or.jp)



ぜひご参加ください  
みんなつながる、  
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



先月の  
すこやか倶楽部は  
こんなことを  
しました♪

## すこやか倶楽部 12月1日(金)「聴こえと認知症」参加人数 12名 手稲コミュニティセンター和室こぶし・しらかば

ひまわり補聴器様にご講話いただきました。言葉を理解するのは耳ではなく脳であり、難聴になることで脳への音の刺激が少なくなることで認知機能の低下を引き起こします。また、「補聴器は雑音を拾うので使いたくない」という方がいるが、聴力が低下すると「言葉の理解力」や「聞き分ける力」も低下するため、その状態に慣れてしまうと補聴器を使用したときに周囲の音が急にはっきり聞こえるようになるため、それを雑音と勘違いしてしまう。認知機能低下予防のためにも聴力の低下が進まないうちに補聴器を使用することが大切であるというお話をいただき、とても勉強になりました。

## すこやか倶楽部 12月14日(木)「カーリンコン」参加人数 21名 手稲中央会館 大ホール

北海道カーリンコン協会様をお招きして、カーリンコンを行いました。

カーリングの氷上を床上に仕立てたゲームで、赤と緑のディスクを両チームがそれぞれ6枚投げ合い、どちらがポイントに近づいているかを競います。

チームで2回ずつ対戦しましたが、上手く投げられた時は歓声が上がったり、上手いかななくてもお互いを応援したりと、チームを超えて皆さんで盛り上がることができました。

## 「おうちでチャレンジ！オンラインすこやか倶楽部」12月13日(水)

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、指を動かす脳トレをさせていただきました。



## 手稲中央地区福祉のまち推進センター主催 12月21日(木)「座って行う体操・連想ゲーム」 すこやか転ばん塾 北武ケアセンター 参加人数 13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。タオルを使い、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。

体操の後はグループに分かれて連想ゲームを行いました。お題(野菜、冬、年末年始)から連想する言葉を、前の方の言葉と自分の思いつく言葉を足踏みをしながら続けて言うことで、体と脳を一緒に鍛える効果があります。

積雪の時期に備えた転倒予防のための良いトレーニングとなりました。

介護予防教室ご参加にあたり、体調管理・感染対策として以下のことをご了承下さい。

- 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をご遠慮ください。
- 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・消毒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。

