

# 4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	4/5 (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 (手稲本町3条1丁目3-41)	オリエンテーション 体操・脳トレ  春ですね！身体と心を 楽しくトレーニングしましょう	当日 受付
	4/18(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	オリエンテーション 体操・脳トレ  春ですね！身体と心を 楽しくトレーニングしましょう	当日 受付
	開催日時	会場	内容	お申込み
転ばん塾	4/11 (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	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

◎水分補給用の飲み物を持参ください。

◎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) 4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・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 2月8日(金)「椅子ヨガ・笑いヨガ」参加人数 21名  
手稲中央会館 大ホール

手稲区を中心に各所でご活躍されている、日本ヨガ研修道場・國安妙子先生をお招きして、座ってできるヨガ体操を行いました。

体幹を鍛える「英雄のポーズ」、背骨をほぐして肩こりを軽減する「猫のポーズ」など、ストレッチとあわせて自宅でも実践していただける内容を、トークで笑いながら楽しく行いました！

すこやか倶楽部 2月15日(木)「骨・カルシウムセミナー」参加人数 20名  
手稲中央会館 大ホール

株式会社雪印メグミルクの栄養士様から、骨とカルシウムをテーマにお話を聞きました。骨の構造やカルシウムの役割、カルシウムの多い料理のレシピなど、暮らしの中で骨を健康にできる取り組みについてうかがうことができました。

「おうちでチャレンジ！ オンラインすこやか倶楽部」 2月14日(水)

参加人数3名

Zoomを使い、ご自宅から参加していただくすこやか倶楽部です。

参加者の皆様と楽しくコミュニケーションをとりながら

実施しています。

今月はストレッチや筋力アップの体操と、脳トレ(グーパー運動  
耳鼻つまみ)を行いました。



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

2月2日(金)「タオル体操・コグニサイズ」  
手稲コミュニティーセンター 参加人数 17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。

体操の後は認知症予防+運動を一緒に行う「コグニサイズ」を行いました。指体操や、トスを数えながらの風船バレーなど、楽しく身体と脳をトレーニングしました。