

5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。(参加無料)

新型コロナウイルス感染予防のためお申込みの上でのご参加をお願い致します。

	開催日時	会場	内容	お申込み締切
すこやか倶楽部	5/13(木) 10:00~11:30	手稲中央会館 大ホール (本町2条2丁目4-26) ※上履きをお持ちください	受付(体温測定等) 低栄養予防のお話と 薬局の上手な活用法 講師 なの花薬局 手稲駅前店 薬局長工藤様 管理栄養士清水様	5/12(水) 定員20名
	5/20(木) 10:00~11:30	手稲中央会館 大ホール (本町2条2丁目4-26) ※上履きをお持ちください	受付(体温測定等) 知ってるようで知らない!? ラジオ体操 講師:ラジオ体操連盟の みなさま	5/19(水) 定員20名

共催) 手稲中央地区福祉のまち推進センター

	開催日時	会場	内容	お申込み締切
転ばん塾	5/7(金) 10:00~11:30	手稲コミュニティセンター 1階 ホール (本町3条1丁目3-41) ※タオルと上履きをお持ちください	受付(体温測定等) 連休明けは 転ばん塾 で 理学療法士の指導のもと 一緒に体を動かしましょう♪ 講師:イムス札幌内科 リハビリテーション病院 様	5/6(木) 定員24名

主催) 手稲中央地区福祉のまち推進センター

★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

✉ chuotetsuhoku@sapporo-shakyo.or.jp

ひさいずみ はが
担当: 久泉・芳賀



すこやか倶楽部を以下の条件付きで実施させていただきますことを予めご了承下さい。

- 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
- マスクの着用と消毒液の使用をお願いします。
- 会場内の換気と手洗いの実施にご協力下さい。
- 水分等のご持参下さい。
- 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。



5月は上記日程での開催を予定しておりますが、今後の情勢によっては中止となる可能性もございますので予めご了承下さい。すこやか倶楽部の開催状況に関しましては予防センターまでお問い合わせくださいますようお願い申し上げます。

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

介護予防には

- ・日頃から積極的に体と頭を使うこと
- ・趣味や地域などのさまざまな活動に参加すること
- ・歩くなどの適度な運動を行うこと

が大切です。

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。

すこやか倶楽部は 健康に関する講話や体操、音楽や
手芸など、様々な内容を通じて介護予防に取り組む
きっかけづくりの教室です。地域の身近な場所で開催し、
参加者の方が楽しく交流する機会を設けています。

「生活不活発病予防の体操」

3月4日(木) 手稲中央会館 10名ご参加
3月5日(金) 手稲コミュニティセンター 9名ご参加
3月11日(木) 手稲中央会館 11名ご参加

自粛明け最初のすこやか倶楽部では、まずは感染症対策をしながら参加をするための注意点を再確認！「動かない生活が続くと動けなくなる」生活不活発病についてお話をした後は、ストレッチ・コグニサイズ・筋力アップ運動やバランスアップ運動などを行い、体をほぐしました。参加した方からは「一人でやると手を抜きがちなので、集まってみんなでやると効き方が違うね」などご好評いただきました。



先月は
こんなこと
していました♪



「すこやか転ばん塾」とは…

理学療法士の塩原氏を講師に迎え
「健康寿命を伸ばそう！」を合言葉に
脳トレを交えながら無理なく楽しみながらできる体力づくりをしています♪

3月18日(木)は 14名ご参加 (新規2名)



会場：手稲コミュニティセンター ホール

◎どの会場も**参加無料**です。

◎新型コロナウイルス感染予防のため**お申込みの上でのご参加**ください。

◎ **日程および内容は変更になる場合があります。**

詳しくは 介護予防センター中央・鉄北 (☎682-1294) までお問い合わせください。

お電話お待ちしております！

