



すこやか倶楽部通信 2月号

すこやか倶楽部は札幌市から委託を受け介護予防センターが実施している介護予防教室です。参加費は無料。

概ね 65 歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。



2月すこやか倶楽部案内

6 会場で開催しています。お住まいの地区の会場へお越しください。

ご自身の地区が分からない方は、下記の電話番号にお問合わせください。

❖持ち物:筆記用具・お飲み物

地区	日程	時間	内容 / 会場
西創成	3 火	10:00~ 11:30	脳活性化プログラム&腰痛予防ストレッチ 仙台からオンラインで指導! 協力:株式会社ルネサンス 会場:西創成会館2階(南5西7)
			運動指導士に教わるストレッチ&筋トレ 協力:中央区健康づくりセンター 会場:大通・西会館集会室1・2(南2西15)
西	10 火	10:00~ 11:30	バイオリン演奏会 協力:檜垣尚子さん、水谷里子さん バイオリンの素敵な音色を楽しみましょう♪ 会場:桑園ふれあいセンター大広間(北7西15)
			運動指導士に教わるストレッチ&筋トレ 協力:中央区健康づくりセンター 会場:大通・西会館集会室1・2(南2西15)
桑園	17 火	10:00~ 11:30	「サッポロスマイル体操」をやってみよう! 「サッポロスマイル」の曲に合わせた誰でもできる楽しい体操♪ 会場:本府・中央まちづくりセンター(北1西2時計台ビル10階)
			脳活性化プログラム&腰痛予防ストレッチ 仙台からオンラインで指導! 協力:株式会社ルネサンス 会場:ふれあいの森 市立病院前(北11西14)
大通	18 水	10:00~ 11:30	脳活性化プログラム&腰痛予防ストレッチ 仙台からオンラインで指導! 協力:株式会社ルネサンス 会場:ふれあいの森 市立病院前(北11西14)
			運動指導士に教わるストレッチ&筋トレ 協力:中央区健康づくりセンター 会場:大通・西会館集会室1・2(南2西15)
本府・中央	20 金	10:00~ 11:30	「サッポロスマイル体操」をやってみよう! 「サッポロスマイル」の曲に合わせた誰でもできる楽しい体操♪ 会場:本府・中央まちづくりセンター(北1西2時計台ビル10階)
			脳活性化プログラム&腰痛予防ストレッチ 仙台からオンラインで指導! 協力:株式会社ルネサンス 会場:ふれあいの森 市立病院前(北11西14)
北桑園	24 火	10:00~ 11:30	脳活性化プログラム&腰痛予防ストレッチ 仙台からオンラインで指導! 協力:株式会社ルネサンス 会場:ふれあいの森 市立病院前(北11西14)
			運動指導士に教わるストレッチ&筋トレ 協力:中央区健康づくりセンター 会場:大通・西会館集会室1・2(南2西15)

会場
変更

※上記の内容や講師は、当日急遽変更となる場合があります。予めご了承ください。

※全ての日程で事前のお申し込みは不要です。

【桑園すこやかトレーニング教室】 会場:桑園ふれあいセンター大広間(北7西15)

16日(月)	第1部:9:45~10:30	第2部:10:45~11:30	内容:ストレッチ
--------	----------------	-----------------	----------

※桑園すこやかトレーニング教室は、申込制です。ご参加を希望の方はお問合わせください。

【お問い合わせ】

中央区介護予防センター大通公園

TEL 271-1294



<オンラインすこやか倶楽部>

～自宅から参加できる新しい介護予防スタイル～



日時	2月4日(水) 10:00～11:00 ※15分前に入室可能 (40分程度が当日のプログラム、残りの時間はフリートーク)
内容	こころの健康づくり ～あなたのストレス解消法は？～
参加方法	パソコン、スマートフォン、タブレットから「Zoom」アプリを利用します。 *アプリのダウンロードや操作方法がわからない場合は、無料で「手順書」をお渡しいたします。 *初めてご参加される方には、ID・パスコードをお伝えしますので、お気軽に職員にお尋ねください。
対象者	Zoomへの入室やミュート解除などの操作が可能な方。

<介護予防コラム 季節性うつ予防 ～社会参加がこころを明るく！～>

冬は日照時間が短くなるため、気分が落ち込みやすくなる「季節性うつ」が増えてきます。太陽の光は体内時計を整え、気分を安定させる働きがあります。そのため、外出が減ると、気分の落ち込みや眠気・だるさ、意欲の低下などが起こりやすくなります。特に、日常の活動量が少なくなりやすい高齢者の方は注意が必要です。

季節性うつ予防に役立つ効果的な方法として、「社会参加」があります。

◆社会参加がもたらす効果

- ①外に出るきっかけが増える：日光に触れ、体内時計が整います。
- ②会話がストレスを軽減する：人との交流は、孤独感を減らし気分を安定させます。
- ③「役割」を持つと元気が出る：“自分が必要とされている”感覚が心を支えます。



◆無理なくできる社会参加のヒント

- ・すこやか倶楽部や近くで開催しているサロン・老人クラブなどに参加する。
- ・ボランティア活動や趣味の習い事などに挑戦する。
- ・お友達とランチやお茶をしに外出する。
- ・足元が不安な方はオンライン交流会に参加する。



寒い季節はつい家に閉じこもりがちですが、ほんの少し外に出たり、人と話したりするだけで心が軽くなります。社会参加は、こころと体の健康を守る大切な生活習慣です。今年の冬は、無理のない範囲で一步外に出てみませんか？