

すこやか倶楽部通信 3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。



3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	認知症予防講話と楽しいレクリエーション♪ 講話のあとは楽しいレクで脳活性化！ 協力：中央区第1地域包括支援センター
			会場:西創成会館2階 (南5西7)
西	10 火	10:00~ 11:30	認知症予防講話と楽しいレクリエーション♪ 講話のあとは楽しいレクで脳活性化！ 協力：中央区第1地域包括支援センター
			会場:大通・西会館集会室 2(南2西15)
桑園	17 火	10:00~ 11:30	認知症予防講話と楽しいレクリエーション♪ 講話のあとは楽しいレクで脳活性化！ 協力：中央区第1地域包括支援センター
			会場:桑園ふれあいセンター大広間(北7西15)
大通	18 水	10:00~ 11:30	認知症予防講話と楽しいレクリエーション♪ 講話のあとは楽しいレクで脳活性化！ 協力：中央区第1地域包括支援センター
			会場:大通・西会館集会室 1・2(南2西15)
本府・中央	13 金	10:00~ 11:30	認知症予防講話と楽しいレクリエーション♪ 講話のあとは楽しいレクで脳活性化！ 協力：中央区第1地域包括支援センター
			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)
北桑園	24 火	10:00~ 11:30	【ボッチャ】を体験してみよう！ パラリンピック正式種目のボッチャに挑戦してみましよう！
			会場:ふれあいの森 市立病院前 (北11西14)

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:筋トレ
--------	--------------------------------	--------

※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	3月11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	考えて・話して・身につく 防災教室
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 ～いつもの暮らしでできる防災～>

2011年3月11日は、東日本大震災が発生した日です。あの日のことを、今もはっきり覚えている方も多いのではないのでしょうか。突然の大きな揺れや停電、不安な時間を過ごした経験は、「備えることの大切さ」を教えてくださいました。

一方で、「防災はむずかしそう」「何から始めればいいのかわからない」と感じている方も少なくありません。そんなときに役立つのが、生活防災です。生活防災とは、特別な準備をしなくても、いつもの暮らしの中でできる防災のことです。

◆食事について

非常食をたくさん用意しなくても大丈夫です。缶詰やレトルト食品、カップ麺など、普段食べているものを少し多めにしておくとう安心です。断水のときは、お皿にラップを敷くと洗い物を減らすことができます。

◆停電のとき

停電になると、寒さや暑さが心配になります。寒いときは、新聞紙を服の中に入れて、ペットボトルにお湯を入れてタオルで包むと体を温めることができます。暑いときは、首やわきの下を冷やし、水分をこまめにとりましょう。

◆トイレについて

災害時に困りやすいのがトイレです。ゴミ袋や新聞紙があれば、簡易トイレを作ることができます。ペットがいるご家庭はペットシートや猫砂も役に立ちます。「家にあるものでできる」と知っておくだけでも安心につながります。

懐中電灯は枕元に置く、連絡先は紙に書いて見える場所に貼っておくなど、すぐに使える準備をしておきましょう。防災は、できることを少しずつで大丈夫です。

東日本大震災を思い出すこの3月、いつもの暮らしを見直すことから、防災を始めませんか。