



すこやか倶楽部通信 4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。

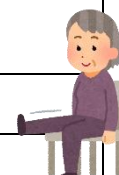


4月すこやか倶楽部案内

5 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	8 水	10:00~ 11:30	すこやか倶楽部オリエンテーションとストレッチ
			会場:西創成会館2階 (南5西7)
西	14 火	10:00~ 11:30	すこやか倶楽部オリエンテーションとストレッチ
			会場:大通・西会館集会室 2(南2西15)
桑園	21 火	10:00~ 11:30	すこやか倶楽部オリエンテーションとストレッチ
			会場:桑園ふれあいセンター大広間(北7西15)
大通	15 水	10:00~ 11:30	すこやか倶楽部オリエンテーションとストレッチ
			会場:大通・西会館集会室 1・2(南2西15)
本府・中央	17 金	10:00~ 11:30	すこやか倶楽部オリエンテーションとボッチャ
			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	※都合によりしばらくの間、休止とさせていただきます。 再開の見込みがございましたら、お知らせいたします。		



※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)

20日(月)	第1部:9:45~10:30	第2部:10:45~11:30	内容:セラバンド
--------	----------------	-----------------	----------

※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	4月22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	すこやか倶楽部オリエンテーションと座ってできる簡単ストレッチ
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 ～介護予防センターってどんなところ?～>

長い冬が終わり、札幌にも少しずつ春の気配が感じられる4月。だんだんと温かくなり、外出しやすくなってくるこの時期は、体を動かしたり、新しいことを始めたりするのに良い季節です。今月は、私たち介護予防センターが、地域でどのような役割を担っているのかについて、あらためてご紹介します。

介護予防センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、元気に自分らしく暮らし続けるための介護予防の取り組みを支援する場所です。「介護が必要になる前から取り組むこと」を大切に、さまざまな活動を行っています。

一つ目は、「介護予防教室の実施」です。

体操や脳トレなどを通して、介護予防に取り組む“きっかけづくり”となる教室を開催しています。いきいきと元気に過ごせるよう、楽しく、ためになる内容を心がけています。

二つ目は、「地域の介護予防活動の支援」です。

身近な地域で行われているサークルや運動グループ、老人クラブなどが、無理なく長く続けられるよう、介護予防についての普及啓発や、運動・活動の方法、運営の工夫などについての助言を行っています。

三つ目は、「介護予防や生活に関する相談窓口」です。

「最近外に出る機会が減ってきた」「これからの健康が少し心配」など、介護予防に関することはもちろん、介護や福祉、地域のサービスについての相談もお受けしています。

「まだ元気だから大丈夫」と思っている今こそが、介護予防を始める一番のタイミングです。介護予防センターを上手に活用しながら、これからも元気な毎日を一緒に続けていきましょう！！

