札幌市委託事業
みんなで心とからだの健康づくり

令和7年度 介護予防センター北栄

介護予防教室のご案内

	会場		開催日時	内容
すこやか倶楽部	介護予防センター北栄 2階 (北23条東15丁目5-26 昌栄堂ビル内)	参加料無料・申込不要	4/11(金) 10時～11時	若者に負けない身体づくり 柔道整復師 湯浅 雄太氏
			5/9(金) 10時～11時	耳の聞こえと補聴器について ひまわり補聴器センター
	北32条会館 (北32条東2丁目1-31)		4/16(水) 10時～11時	タオル体操で身体をほぐそう 介護予防センター ⚠タオル持参
			5/21(水) 10時～11時	誰でも楽しめる 椅子ヨガ ヨガインストラクター 小山 有希子氏
	元町北小学校 元北ポプラ館 (北31条東14丁目1-1) 専用入口から お入りください。		4/17(木) 10時～11時	ケンステップで認知症予防 介護予防センター
			5/15(木) 10時～11時	誰でも楽しめる 椅子ヨガ ヨガインストラクター 小山 有希子氏
	北栄会館 (北25条東7丁目3-18)		4/18(金) 10時～11時	ケンステップで認知症予防 介護予防センター
			5/16(金) 10時～11時	誰でも楽しめる 椅子ヨガ ヨガインストラクター 小山 有希子氏
転倒予防教室			4/9(水) 4/23(水) 10時～11時	・タッピー体操 ・セラバンド体操 ・ステップ運動
			5/14(水) 5/28(水) 10時～11時	

【お問い合わせ】(平日8時45分～17時15分)
介護予防センター北栄 ☎751－1294

介護予防センター北栄についてはこちら

発行：札幌市東区介護予防センター北栄

札幌市一般介護予防事業

かよるん通信

令和7年
2月発行
第12号

～運動不足解消！ウォーキングを始めよう～

ウォーキングは「健康増進」や「生活習慣病の予防」を目的に、気軽に始められる有酸素運動です。
何も意識せずに歩くだけでは、ウォーキングの効果を十分に実感できない可能性も・・・効果を実感するためにも、正しい歩き方について、確認しておきましょう。

○ ウォーキングの正しい姿勢は？

※ 腰痛や膝痛など、体に痛みがある場合は、かかりつけの医師に相談しましょう

○ 1日どのくらい歩いたらいいの？

65歳以上の方は、1日40分以上（約6,000歩以上）を目指しましょう 参考：厚生労働省：「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

難しいと思ったら・・・まずは、今より10分多く身体を動かすことから始めてみましょう！