

1月 すこやか倶楽部のご案内

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、介護予防を目的に開催している教室です。



開催日時	会場	内容
1/8(水) 13:30~14:00	オンライン (ZOOM) ※裏面に詳しいご参加方法を載せています	オンラインすこやか倶楽部 体操・脳トレ 当日までにこちらのQRコードよりお申込ください 
1/17(金) 10:00~11:30	山口団地会館 (曙11条1丁目2-1)	毎年大好評!! 座位で無理なく取り組みます 椅子ヨガ 講師：日本ヨガ研修道場 國安 妙子様 ★お申込み不要★
1/28(火) 10:00~11:30	曙第7町内会館 (曙6条2丁目1-30)	「聴こえにくくなる」事が認知症につながる!? 難聴の正しい対処法を学びましょう 聴こえと認知症 講師：ひまわり補聴器センター 荻野 清照様 ★定員20名 1/20締切★

◎どの会場も**参加無料**です。

◎水分補給用の飲み物、タオルをご持参ください。

◎日程および内容は変更になる場合があります。



©TEINE WARD SAPPORO

★お申込み・お問合せ★

札幌市手稲区介護予防センター中央・鉄北

☎(011)682-1294 (平日8:45~17:15)

✉ chuotetsuhoku@sapporo-shakyo.or.jp

担当：齋藤 増川

当センターの
ホームページQRコード



こちらにも
情報を掲載しています

【ピックアップ！ 11月のすこやか倶楽部】

北海道栄養ケア・ステーションの管理栄養士の方をお招きし、
適塩・減塩の工夫についてお話を聞きました。

全国地域別食塩摂取量調査では、北海道は男女共にワースト4位。
また、厚生労働省の食事摂取基準による1日の食塩摂取目標は、
男性7.5g未満、女性6.5g未満であり、例えばラーメン1杯に含まれる
食塩量は6gと、日ごろの食事に注意しないと塩分過多になってしまいます。

減塩しながらおいしく食べられる工夫として①酸味や香辛料を利用する②しょう
ゆなどをかけずにつけて食べる③バナナなどのカリウムを多く含む食品を摂取したり、
食物繊維を多く取って食塩の吸収を抑える、カリウム・食物繊維と一緒に血圧を
下げる働きのあるカルシウムを摂取すると良いということ学びました。



オンラインすこやか倶楽部に参加しませんか？



毎月第2水曜日の13:30～14:00に、「ZOOM」アプリを使って
オンラインで参加いただく、すこやか倶楽部です。
ストレッチや筋力アップの体操、脳トレなどを行っています。

<参加手順>

- ① お使いのパソコンもしくはタブレット・スマートフォンに
「ZOOM」アプリをダウンロード・登録してください
- ② 右側のQRコード(チラシ表面にもございます)より、
オンラインすこやか倶楽部をお申込みください
申込フォームよりミーティングIDとパスコードが通知されます
- ③ 当日は「ZOOM」画面に、ミーティングIDとパスコードを
入力してご参加ください

申込ページ

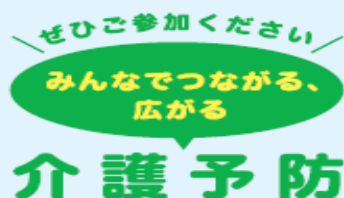
QRコード



ご希望の方には、ZOOMの登録・オンラインすこやか倶楽部の
お申込み方法・サインイン(参加)の方法など、予防センター職員
が電話や訪問にてサポートが可能です。

慣れていただければ、お気軽に参加できます。

おうちでカラダとアタマを動かす機会をつくりませんか？



札幌市手稲区介護予防センター中央・鉄北

☎ (011) 682-1294

✉ chuotetsuhoku@sapporo-shakyo.or.jp