

# 3月 すこやか倶楽部/転ばん塾

すこやか倶楽部・転ばん塾は、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
<b>3/7(金)</b> 10:00~11:30	手稲コミュニティセンター 和室こぶし・しらかば (手稲本町3条1丁目3-41)	これから暖かくなってきますね 春に向けて体を動かしましょう! <b>ストレッチ・セラバンド体操</b> ★お申込み不要★
<b>3/12(水)</b> 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	<b>オンラインすこやか倶楽部                      体操・脳トレ</b> 当日までにこちらの QRコードよりお申込ください 
<b>3/13(木)</b> 10:00~11:30	手稲中央会館 大ホール (手稲本町2条2丁目4-25)	基本の使い方を教えます 慣れない方もお気軽にご参加ください <b>シニア向けスマホ教室</b> 講師：ソフトバンク株式会社 ★定員20名 3/5締切★
<b>3/27(木)</b> 10:00~11:30	北武ケアセンター (手稲本町3条4丁目2-5)	<b>すこやか転ばん塾                      タオル体操</b> 講師：イムス札幌内科リハビリテーション病院 共催：手稲中央地区福祉のまち推進センター ★お申込み不要★

- ◎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。
- ◎手稲中央会館は上履きもご持参ください
- ◎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)

担当：齋藤 増川

## 【ピックアップ！ 1月のすこやか倶楽部】

新年初のすこやか倶楽部・転ばん塾は、1月9日に転ばん塾を行いました。  
会場周辺はツルツル路面でしたが、25名と多くの方に  
ご参加いただきました。

お正月中に体を動かしていなかった方に無理のないよう  
気を付けていただきながら、実施しました。

いつものタオル体操で全身のストレッチと筋トレを行った  
あとは、左右1分ずつ片足立ちを行い、バランス能力アップの  
トレーニングを行いました。

本格的な冬の季節に安全に過ごしていただけるよう、引き続き開催してい  
きたいと思います。



## オンラインすこやか倶楽部に参加しませんか？



zoom

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 (平日8:45～17:15)