

3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 |
|-------------------------------|--|---|
| 3/12(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  |
| 3/14(金) 10:00~11:30 | 山口団地会館 (曙1条1丁目2-1) | ご自分の筋力や体力を知り 健康づくりに役立てましょう 体力測定 講師：イムス札幌内科リハビリテーション病院 ★お申込み不要★ |
| 3/25(火) 10:00~11:30 | 曙第7町内会館 (曙6条2丁目1-30) | キーボード・サックスの演奏を 聴いて 歌って リズムに乗って楽しみましょう♪ 和おんコンサート 演奏：和おん 共催：手稲鉄北地区福祉のまち推進センター ★定員20名 3/21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)

担当：齋藤 増川

【ピックアップ！ 1月のすこやか倶楽部】

ひまわり補聴器様に、「聞こえと認知症」というテーマでご講話いただきました。言葉を理解するのは耳ではなく脳であり、難聴になることで、脳への音の刺激が少なくなり、認知機能の低下を引き起こす要因となります。また、「補聴器は雑音を拾うので使いたくない」という方がいますが、聴力が低下すると「言葉の理解力」や「聞き分ける力」も低下するため、その状態に慣れてしまうと、補聴器を使用したときに周囲の音が急にはっきり聞こえるようになるため、それを雑音と勘違いしてしまいます。認知機能低下予防のためにも、聴力の低下が進まないうちに補聴器を適切に使用することが大切であるというお話しをいただき、とても勉強になりました。



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 (平日8:45～17:15)