

4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
4/4(金) 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)	安全にスマホを利用するために スマホ詐欺の種類と対策法を学びましょう スマホの基本と詐欺対策 講師：ソフトバンク株式会社 ★定員18名 3/27締切★
4/9(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 
4/10(木) 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)	すこやか転ばん塾 タオル体操 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★
4/17(木) 10:00~11:30	北武ケアセンター (手稲本町3条4丁目2-5)	高血圧、高コレステロールの 予防と服薬のお話 講師：なの花薬局手稲駅前店 薬剤師 工藤様 管理栄養士 荒井様 ★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、北武ケアセンター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！ 2月のすこやか倶楽部】

鍼灸院の先生をお招きし、気功をご指導いただきました。

気功は、伝統的な中国医学に含まれる養生医学の一分野であり、健康の増進や病気の治療に使われてきたそうです。気功とは何か、気功の種類などについて学んだのち、先生に教えていただきながら体験しました。

気功は多くの種類があるそうですが、全身を整える方法や、首や腰、膝など部位別の痛みに対する方法など、自宅で気軽に実践できる内容を教えていただきました。

はじめて体験する方がほとんどで、「楽しみにしてきた」と話される方や、「気功だから参加した」というすこやか倶楽部初参加の方もいらっしゃり、皆さん楽しみながら体験していただきました。



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)