

# 4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
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 
4/11(金) 10:00~11:30	山口団地会館 (曙11条1丁目2-1)	床上で行うカーリングのような競技 ディスクを投げ合って ポイントに近づいたチームの勝ち! <b>カーリンコン</b> 講師：北海道カーリンコン協会 ★お申込み不要★
4/22(火) 10:00~11:30	曙第七町内会館 (曙6条2丁目1-30)	木製の棒(モルック)をピン(スキットル)に 当てて倒し、先に50点取ったチームの勝ち! <b>モルック</b> ★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。

◎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】

フラダンス講師とウクレレ奏者をお招きし、ハワイアンダンスを体験しました。初心者にも定番の「カイマナ・ヒラ」を、基本のステップと手の動きを順に教わり、ウクレレの演奏に合わせて踊りました。

ハワイアンダンスの曲はストーリーになっていて、それぞれの歌詞を踊りで表現するそうです。ゆったりした動きの中で、皆さんストーリーを考えたり意識しながら踊っていました。

皆さんの感想は、はじめての方は「思ったより踊ることができて楽しかった」、経験者は「久しぶりだけど、体が覚えていた」など、それぞれ良い体験の機会となりました。



## オンラインすこやか倶楽部に参加しませんか？



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)