

すこやか倶楽部通信 5月号

すこやか倶楽部は札幌市から委託を受け介護予防センターが実施している介護予防教室です。参加費は無料。

概ね 65 歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。



5月すこやか倶楽部案内

6 会場で開催しています。お住まいの地区の会場へお越しください。
ご自身の地区が分からない方は、下記の電話番号にお問合わせください。

❖持ち物:筆記用具・お飲み物

地区	日程	時間	内容 / 会場
西創成	7 火	10:00~ 11:30	認知症予防の食生活 協力:ナカジマ薬局 管理栄養士 毎日の「食」から認知症の予防を学びます。 会場:西創成会館 2 階 (南 5 西 7)
西	14 火	10:00~ 11:30	バイオリン演奏会 協力:檜垣尚子さん、水谷里子さん 春ですね❖バイオリンのステキな音色を楽しみましょう❖ 会場:大通・西会館 集会室 2 (南 2 西 15)
桑園	20 月	10:00~ 11:30	20日(月)春のすこやかウォーキング(※雨天時:会場で体操) *行き先 : 北海道知事公館 (北1西16)
	21 火		21日(火)【すこやかトレーニング教室】 筋力トレーニング ~動きやすい体を作りましょう~ 会場:桑園ふれあいセンター大広間 (北 7 西 15)
大通	15 水	10:00~ 11:30	AI(人工知能)を活用した転倒予防教室 協力:フレアス AIがあなたの歩行を分析しますよ! 在宅マッサージ 会場:大通・西会館 集会室1・2 (南 2 西 15)
本府・中央	17 金	10:00~ 11:30	ご近所薬局講座「市販薬の使い方」 協力:大通西薬局 病院処方のお薬と市販薬、使い分けなどを知りましょう。 会場:本府・中央まちづくりセンター(北 1 西 2 時計台ビル 10 階)
北桑園	28 火	10:00~ 11:30	すてきな音楽会 協力:絹うた&ウッキーさん 歌あり演奏あり! 楽しい音楽会、是非ご参加を♪ 会場:光明寺 1 階本堂 (北 15 西 15)

※上記の内容や講師は、当日急遽変更する場合があります。予めご了承ください。

すべての会場で、ご自由に参加頂けます。

初めてご参加される方は会場で職員にお声がけください。



【お問い合わせ】



中央区介護予防センター大通公園 担当: 生出・阿部

TEL 271-1294

<オンラインすこやか倶楽部>

～自宅から参加できる新しい介護予防スタイル～



日時	5月8日(水) 10:00～11:00 ※15分前に入室可能 (40分程度が当日のプログラム、残りの時間はフリートーク)
内容	筋力トレーニング！ ～動きやすい体を作りましょう～
参加方法	パソコン、スマートフォン、タブレットから「Zoom」アプリを利用します。 *アプリのダウンロードや操作方法がわからない場合は、無料で「手順書」をお渡しいたします。 *初めてご参加される方には、ID・パスコードをお伝えしますので、お気軽に職員にお尋ねください。
対象者	Zoomへの入室やミュート解除などの操作が可能な方。

<介護予防コラム ～健診は健康寿命を延ばす第1歩！～>

みなさんは定期的に健康診断を受けていますか？



健康診断は、糖尿病などの生活習慣病をはじめ、様々な病気の早期発見・早期治療はもちろん、病気を予防するためにも役立つものです。

「頭が痛い」「熱がある」などの症状があれば、病院を受診すると思います。しかし、糖尿病や高血圧、初期のがんや肝臓・腎臓の病気などは、自覚症状がないものが多いのです。早めに発見し早めに治療をすると、完治するものや進行を遅らせることができる病気もあります。そのためにも、1年に1度は必ず健康診断を受けることをお勧めします。

また、健康診断を受けっぱなしでは意味がありません。健康診断の結果は「異常なし」「要経過観察」「要精密検査」「要治療」に分けられます。「異常なし」以外の結果が出た場合は、必ずかかりつけ医を受診し、相談してください。すぐに治療を必要とする状態ではなかったとしても、今から生活習慣を改善することで、病気の予防や健康の維持につながります。適切なアドバイスを受けて、生活習慣を改善し、健康寿命を延ばしていくことが、健康診断を受ける一番の目的です。



札幌市では“とくとく健診”（75歳以上の方は“後期高齢者健診”）という健康診断を実施しています。受診券が届いたら、健診を実施している医療機関や集団検診会場で、ぜひ健康診断を受けてくださいね！