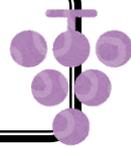




すこやか倶楽部通信 9月号



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。

9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	3 火	10:00~ 11:30	体のびのびボール体操! (「ガンバルーン体操」) 講師:健康管理士一般指導員 どもんなおみ先生
			会場:西創成会館 2階 (南5西7)
西	10 火	10:00~ 11:30	シニア体力測定会 ~毎年知ろう!自分の体力~ 会場:大通・西会館集会室 2(南2西15)
桑園	30 月	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:桑園ふれあいセンター大広間 (北7西15)
大通	18 水	10:00~ 11:30	「みんなで聞けば恥ずかしくない!尿漏れ予防と便秘予防」 協力:北海道リハビリテーション専門職協会 田代先生
			会場:大通・西会館集会室 1・2(南2西15) 
本府・中央	20 金	10:00~ 11:30	防災について考えよう!いま、備えよう!  災害から身を守るためには?札幌で起こりうる災害について学びます。
			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	24 火	10:00~ 11:30	シニア・ミニ体力測定会 ~毎年知ろう!自分の体力~
			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。

※全ての日程で事前のお申し込みは不要です。

【桑園すこやかトレーニング教室】 会場:桑園ふれあいセンター大広間 (北7西15)

17日(火)	第1部:9:45~10:30	第2部:10:45~11:30	内容:ストレッチ
--------	----------------	-----------------	----------

※桑園すこやかトレーニング教室は、登録制です。新規でご参加を希望の方はお問合せください。

【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	9月11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	楽しく脳のトレーニング ～秋の歌クイズ～
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 ～防災の日は3つの確認を～>

9月1日は関東大震災が発生した日であることから、「防災の日」に定められています。年に1度、改めて防災について考えてみてください。いざ災害が起きたときに慌てないために、ぜひ3つの「確認」をおこないましょう。



【①避難場所】

ご自宅の近くの避難場所をご存知ですか？避難場所には、滞在スペースがある「指定緊急避難場所」と「指定避難場所」、滞在スペースのない一時的な安全を確保するための「一時避難場所」があります。「指定緊急避難場所」は市立小中学校や区体育館、「指定避難場所」は地区のまちづくりセンターや区民センター、神社、寺、高校などが指定されています。滞在スペースがある避難場所に移動することが困難な場合は、一時避難場所となっている学校のグラウンドや公園などに避難してください。今一度、自分はどこに避難したらよいのか、確認しておきましょう。

【②防災用品】

物の備えは避難生活に心の余裕をもたらします。非常時に持ち出すものをしっかりと確認しておきましょう。小銭を含む現金、健康保険証、お薬手帳、懐中電灯、防寒具・雨具、携帯ラジオ、モバイルバッテリー、常備薬、歯ブラシ、消毒液、マスク、飲料水、非常食。最低限、このくらいは準備しておくといでしょう。

【③連絡手段】

あなたが避難をしていること、無事であることをご家族などに、どのように伝えますか？ご家族で集合場所を決めておくことや、災害伝言ダイヤルの活用など、平時から話し合っ確認しておくことが重要です。

日頃の備えがみなさんの命を守ります。この機会にぜひ3つの確認を！！