



# すこやか倶楽部通信 3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。



## 3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	4	火	10:00~ 11:30	楽しく脳を活性化させる教室 ~体操とレクリエーション~ 成功しても笑って、失敗しても笑って、楽しく脳トレ！
				会場:西創成会館 2 階 (南 5 西 7)
西	11	火	10:00~ 11:30	認知症予防講座とタブレットを使った脳体力測定会 協力:株式会社白寿生科学研究所
				会場:大通・西会館集会室 2(南 2 西 15)
桑園	17	月	10:00~ 11:30	楽しく脳を活性化させる教室 ~体操とレクリエーション~ 成功しても笑って、失敗しても笑って、楽しく脳トレ！
				会場:桑園ふれあいセンター大広間 (北 7 西 15)
大通	19	水	10:00~ 11:30	認知症予防の講話と楽しいレクリエーション♪ 講師:さくら薬局 認知症研修認定薬剤師 西田未散先生♪
				会場:大通・西会館集会室 1・2(南 2 西 15)
本府・中央	21	金	10:00~ 11:30	【ボッチャ】を体験してみよう！ パラリンピック正式種目のボッチャ、挑戦してみましよう！
				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	25	火	10:00~ 11:30	楽しく脳を活性化させる教室 ~体操とレクリエーション~ 成功しても笑って、失敗しても笑って、楽しく脳トレ！
				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)

18日(火)	第1部:9:45~10:30	第2部:10:45~11:30	内容:ケンステップ
--------	----------------	-----------------	-----------

※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

おいで



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	3月12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	<b>お花見クイズ</b> ～桜やお花見をテーマにしたクイズで、春を感じましょう🌸
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 ～認知症になっても自分らしく暮らせるように～>

皆さんは認知症についてどんなイメージを持っていますか? 「認知症になると何もわからなくなる」「迷惑をかけてしまう」そう思っている方もいるかもしれませんが、認知症になっても少しの工夫と周囲の理解があればできることはたくさんあります。

今や認知症は誰もがなる可能性のある身近なものです。ご自分や大切な方のことで「何かおかしい」「もしかして…」と不安になることがあっても支援する側される側の垣根を超えて支え合える **チームオレンジ** という仕組みが始まっています。

もの忘れが気にかかるようになって「自分のペースで買物したい」「行きつけの喫茶店に通いたい」「趣味の歌を楽しみたい」「困った時はさりげなく声をかけてほしい」などいつまでも自分らしく暮らせるように語り合いできることを一緒に続けていく **スマイルオレンジチーム** という拠り所に参加してみませんか?

「ちょっと話を聞いてみたい」「参加してみたい」という方はオレンジコーディネーターまでご連絡ください。

🍊 **スマイルオレンジチーム桑園** 火曜日 13:00～16:30  
桑園ふれあいセンター和室(北7条西15丁目28)

🍊 **スマイルオレンジチーム西19丁目**  
社会福祉総合センター会議室  
(大通西19丁目1-1) 木曜日

3月  
日程表

3/6  
9:00～  
12:00

3/13  
13:00～  
16:00

3/27  
9:00～  
12:00



### 【チームオレンジの問合せ】

中央区第1地域包括支援センター  
オレンジコーディネーター 櫻井まで

拠り所は参加無料♪

出入自由です♪

TEL 209-2939

