



# 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 水	10:00~ 11:30	お役立ち講座「睡眠とストレス」～不眠予防と上質な眠り～ 協力:札幌ヤクルト販売株式会社
			会場:西創成会館 2 階 (南 5 西 7)
西	13 火	10:00~ 11:30	お役立ち講座「睡眠とストレス」～不眠予防と上質な眠り～ 協力:札幌ヤクルト販売株式会社
			会場:大通・西会館集会室 2(南 2 西 15)
桑園	20 火	10:00~ 11:30	春のすこやかウォーキング (※雨天時:会場で体操) *行先:北海道議会議事堂(北 2 西 6)傍聴ホールを見学します 集合場所:桑園ふれあいセンター大広間 (北 7 西 15)
			春のすこやかウォーキング (※雨天時:会場で体操) *行先:大通公園～ガイドさんが公園の魅力や見所を説明します 集合場所:大通・西会館集会室 1・2(南 2 西 15)
本府・中央	16 金	10:00~ 11:30	「なるほど実になる介護保険のお話」 包括支援センター職員による「自宅」で長く過ごすためのお話。 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)
			お役立ち講座「健康と腸の関係」 協力:札幌ヤクルト ～乳酸菌の働きとスムーズな排便の促し方～ 販売株式会社 会場:光明寺 1 階本堂 (北 15 西 15)
北桑園	27 火	10:00~ 11:30	お役立ち講座「健康と腸の関係」 協力:札幌ヤクルト ～乳酸菌の働きとスムーズな排便の促し方～ 販売株式会社 会場:光明寺 1 階本堂 (北 15 西 15)

※上記の内容や講師は、当日急遽変更となる場合があります。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)

19日(月)	第1部:9:45~10:30	第2部:10:45~11:30	内容:ラダーステップ
--------	----------------	-----------------	------------

※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わせください。

## 【お問い合わせ】



中央区介護予防センター大通公園 担当:千葉・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14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	腰痛予防ストレッチと脳活性化プログラム 協力:株式会社ルネサンス
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 ～年に1度は健康診断を受けましょう～>

新年度となり、ご自宅に「とくとく検診」(75歳以上の方は「後期高齢者健診」)の受診券が届いている方もいらっしゃると思います。みなさん、年に1度は健康診断を受けていますか？

ぜひ、生活習慣病予防のひとつとして、年に1度の健康診断を受診することをおすすめします。今回は、改めて、健康診断を受診するメリットをご紹介します！

### ①定期的に健康状態をチェックできる。

毎年健診を受けていると、1年前と比較して自分の体の“経年変化”が見えてきます。体重や腹囲は増えていませんか？血圧、血糖値、コレステロールはどうですか？自分で確認して気になるところがあれば生活習慣を振り返ってみましょう。



### ②病気を早期に発見できる。

健康診断は、自覚症状のない病気・身体の異常に気付くことができます。生活習慣病は、調子が悪くなってから病院に行くのでは手遅れです。絶好調でどこも悪くないときから定期的に健診を受け、病気の芽をつんでいきましょう。



### ③将来の医療費が減らせる。

健診を受けず、気づいたら病気が重症化・・・高額な医療費がかかることもあります。高額医療費制度があるとはいえ、入院が長引いたり、後遺症が残ると、多額の医療費が必要になります。そうなる前に、定期的な健診を受け、健康な体を維持しましょう。



「とくとく健診」(または「後期高齢者健診」)は、対象の病院や住民集団健診で受診することができます。詳しくは受診券をご確認ください。