








令和6年度 介護予防センター北栄 介護予防教室のご案内

会場		開催日時	内容
すこやか倶楽部	介護予防センター北栄 2階 (北23条東15丁目5-26 昌栄堂ビル内)	8/9(金) 10時～11時	認知症について講話 講師：東苗穂病院 
		9/13(金) 10時～11時	自宅で出来るペットボトルとボールを使った体操 講師：カラダラボ元町 
	北32条会館 (北32条東2丁目1-31)	8/21(水) 10時～11時	噛むことと認知症の関係 講師：みどりクリニック新道東
		9/18(水) 10時～11時	ふまねっと 講師：ふまねっとサポーター
		8/22(木) 10時～11時	自宅でできる転倒予防体操 講師：スマートスタジオ元町 山本 彩未様
	元町北小学校 ポプラ館 (北31条東14丁目1-1) 専用入口からお入りください。	9月はお休みです	
		8/23(金) 10時～11時	足指力測定と足指体操 講師：介護予防センター 
		9/27(金) 10時～11時	耳の聞こえについて 講師：ひまわり補聴器 
	北栄会館 (北25条東7丁目3-18)	8/14(水) 8/28(水) 10時～11時	・タッピー体操 ・セラバンド体操 ・ステップ運動 
		9/11(水) 9/25(水) 10時～11時	

参加料無料・申込不要

会場が増えました

すこやか倶楽部

転倒予防教室

【お問い合わせ】(平日8時45分～17時15分)

介護予防センター北栄

☎751-1294

介護予防センター北栄
ホームページからも
ご案内が見られます!





かよるん通信



令和6年7月発行

第8号

熱中症にご注意ください！！

ここ数年、北海道でも30度を超える日々が続き、異常な暑さの年も多くなり、**高齢の方は特に注意が必要です！**

熱中症を予防するためには、それぞれの場所に応じた対策をとることや、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう！

暑さを避けましょう！

❄️ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節 ❄️ 外出時には日傘や防止を着用 ❄️ 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休息



❄️ 吸水性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



こまめな水分補給を忘れずに！