



# 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	<b>介護予防センター北栄 2階</b> (北23条東15丁目5-26 昌栄堂ビル内)	<b>6/14(金)</b> 10時～11時	<b>モルックに挑戦!</b> 講師：介護予防センター
		<b>7/12(金)</b> 10時～11時	<b>ふくろうのストラップづくり</b> 講師：介護予防センター
	<b>北32条会館</b> (北32条東2丁目1-31)	<b>6/19(水)</b> 10時～11時	<b>高齢者の住まい講話</b> 講師：あんしん住まいサッポロ
転倒予防教室	<b>元町北小学校</b> (北31条東14丁目1-1)	<b>7/17(水)</b> 10時～11時	<b>足指力測定と足指トレーニング</b> 講師：介護予防センター
		<b>6/20(木)</b> 10時～11時30分	<b>組みひもブレスレットづくり</b> 講師：地域ボランティア
	会場が増えました	<b>7月はお休みです</b>	
転倒予防教室	<b>北栄会館</b> (北25条東7丁目3-18)	<b>6/28(金)</b> 10時～11時	<b>カーリンコンに挑戦!</b> 講師：北海道カーリンコン協会
		<b>7/26(金)</b> 10時～11時	<b>みんなで歌おう♪</b> 講師：絹うた&ウッキー
		<b>6/12(水)</b> <b>6/26(水)</b> 10時～11時	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タッピー体操</li> <li>・セラバンド体操</li> <li>・ステップ運動</li> </ul>
<b>7/10(水)</b> <b>7/24(水)</b> 10時～11時			

参加料無料・申込不要





# かよるん通信



令和6年5月発行

第7号

## みなさん<足の指>使えていますか？

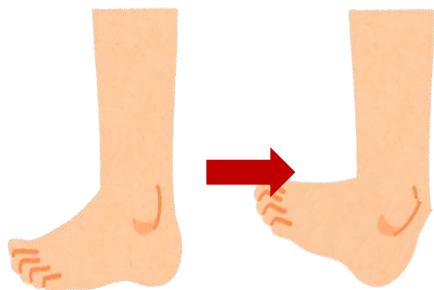
身体の土台となる足指や足裏は、全身のバランスをとったり、安定した状態で前へ進んだりするために重要な役割を果たしていて、足首や膝、股関節などにも関係しています。

また、加齢や運動不足などにより、足指が機能しにくい状態では、姿勢が悪くなったり、膝や腰に負担がかかる場合があります。

さらには、ふらついたり、つまずいた時に足指を働かせて踏ん張ることができず、転倒してしまう可能性もあります。

### 自宅でできる足指運動 4つのポイント

#### ●つま先あげ運動



小ゆび側から上げるように意識しよう

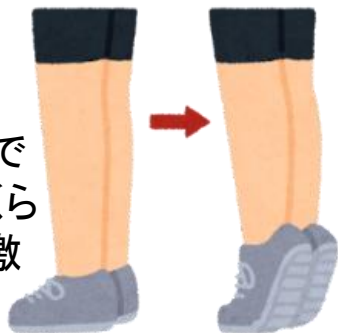
#### ●タオルギャザー運動

足指の力でタオルをたぐり寄せよう

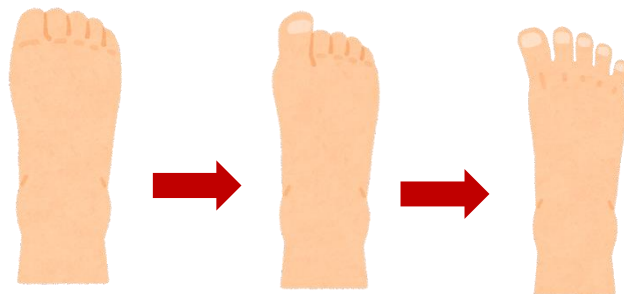


#### ●かかとあげ

かかとの上げ下げで指先とふくらはぎを刺激しよう



#### ●足ゆび ぐー・ちょき・ぱー運動



すべての指をしっかり動かして指先に意識しよう