



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

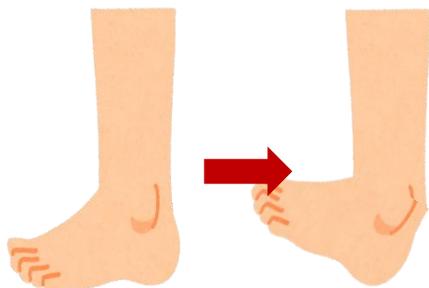
身体の土台となる足指や足裏は、全身のバランスをとったり、安定した状態で前へ進んだりするために重要な役割を果たしていて、足首や膝、股関節などにも関係しています。

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

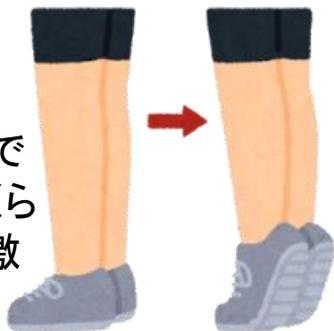
●タオルギャザー運動

足指の力でタオルをたぐり寄せよう

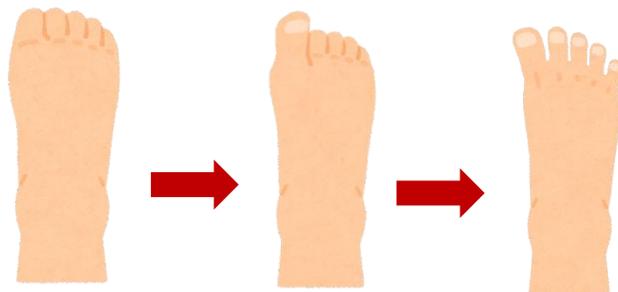


●かかとあげ

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