



札幌市委託事業
みんなで心とからだの健康づくり



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) | 12/13(金) 10時～11時 | 雪の結晶 オーナメントづくり 講師：介護予防センター |
| | | 1/10(金) 10時～11時 | お元気さんの食生活教室 講師：東区食生活改善推進員 |
| | 北32条会館 (北32条東2丁目1-31) | 12/18(水) 10時～11時 | 骨・カルシウムセミナー 講師：雪印メグミルク 山口広夏様 |
| | | 1/15(水) 10時～11時 | 折り紙で認知症予防 講師：介護予防センター |
| | 元町北小学校 元北ポプラ館 (北31条東14丁目1-1) 専用入口からお入りください。 | 12/19(木) 10時～11時 | イキイキ！脳トレ体操教室 講師：デイサービスセンター 香音 高橋様 |
| | | 1月 | お休みです |
| | 北栄会館 (北25条東7丁目3-18) | 12/27(金) 10時～11時 | 話題のスポーツ 「モルック」に挑戦！ 講師：介護予防センター |
| | | 1/24(金) 10時～11時 | 踊って笑って パラパラ健康ダンス 講師：パラパラ健康ダンス講師 谷口華苗様 |
| | | 12/11(水) 12/25(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 |
| | 1/8(水) 1/22(水) 10時～11時 | | |

参加料無料・申込不要



【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11月発行

第10号

冬の到来を前に・・・体力を確認しませんか？

冬の訪れとともに「転倒が怖い」「出かけるのがおっくう」などの理由から、外へ出る機会が減ってしまうことが多くあります。外出機会が減ってしまうと運動不足が進み、かえって転倒するリスクが高まってしまいます。

いつまでもイキイキと自分らしい暮らしを送るために・・・

- ・日頃から自分の体力がどのくらいあるのかを知る
- ・自分に合った運動に取り組む
- ・外出の機会を減らさない ことが必要です。

介護予防センターでは年1回、リハビリ専門職協力の下、体力測定を行っています。(今年度は、11月に4会場で実施予定です)
この機会に、お身体も「冬に向けた備え」をしませんか？

介護予防センターで行う主な体力測定項目

- ①握力測定
(全身の筋力の指標)



- ④開眼片足立ち
(バランス能力)



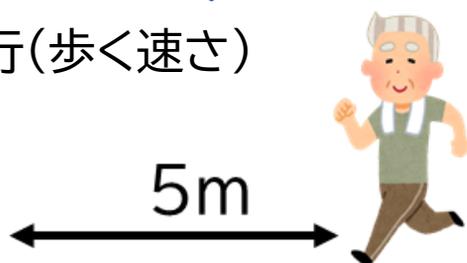
- ②タイムアップ&ゴー
(複合動作能力)



- ⑤質問紙調査
(生活状況の把握)



- ③5m歩行(歩く速さ)



- ⑥お口の元気度チェック
(口周りの筋力)

