

札幌市委託 介護予防事業 * すこやか倶楽部 * 令和6年度下半期 予定表 【美園・豊平地区】

令和6年 9月発行	豊平会館 豊平6条7丁目1-12	ときわぎ会館 美園6条2丁目1-11	美園会館 美園6条5丁目4-1	
	10時～11時 10月4日(金)	10時～11時 10月8日(火)	10時～11時 10月23日(水)	
10月	すこやか食育支援事業 ～お元気さんの食生活教室～	シニアヨガ 講師 伊藤加奈子 飲み物・ヒモ(あれば)を ご持参ください	腰すえハラきめ自然体 講師：豊平区第1地域包括支援センター (終了時間が11:30となります。)	
	11月8日(金)		11月12日(火)	11月27日(水)
11月	認知症サポーター養成講座 講師：豊平区第1地域包括支援センター (終了時間が11:30となります。)		からだ言葉 講師：みどりクリニック美園歯科	オーラルフレイルについて 講師：みどりクリニック美園歯科
	12月6日(金)		12月10日(火)	12月25日(水)
12月	カーリンコン 講師：北海道カーリンコン協会の皆様 (終了時間が11:30となります。)		息づかいの技術 講師：SMBCコンシューマーファイナンス 株式会社	特殊詐欺について～発生事象から見える対策～ 講師：SMBCコンシューマーファイナンス 株式会社
	1月10日(金)		1月14日(火)	1月22日(水)
1月	ご存知ですか？ 介護・認知症の実態 講師：SOMPOひまわり生命 札幌LC オフィス 藤田 和也LC (ライフカウンセラー)		指ヨガ健康法 講師：札幌お日さま笑いクラブ 笑いヨガティーチャー 角川 郁子	笑って元気！「笑いヨガ」 講師：札幌お日さま笑いクラブ 笑いヨガティーチャー 角川 郁子
	2月7日(金)	2月18日(火)	2月26日(水)	
2月	「ふまねっと運動」 楽しく認知症・転倒予防の運動！！	めいそう 「今」「ここ」をしっかり感じる	「ふまねっと運動」 楽しく認知症・転倒予防の運動！！	
	3月7日(金)	3月11日(火)	3月26日(水)	
3月	イスヨガでカラダもココロも リフレッシュ！ 講師：寺嫁寺ヨガ 月輪 麻里	坐るという文化	カーリンコン 講師：北海道カーリンコン協会の皆様 (終了時間が11:30となります。)	

《お申込み・お問い合わせ》
札幌市豊平区介護予防センター美園
豊平区美園12条7丁目7-8
☎ (011) 817-1294

※ご注意
新型コロナウイルス・インフルエンザなどの感染症予防に
ご協力ください。



身近な場所で暮らし続けるために

「すこやか倶楽部」のご案内

札幌市の委託を受けて、おおむね65歳以上の方を対象に生活の様々なことをテーマとした教室を開催しています。
(詳しい内容や日程は、裏面をご覧ください)



❀「介護予防」をしましょう❀

「介護予防」とは・・・介護が必要な状態にならないように、介護が必要でも悪化しないよう、心や体の元気を維持する取り組みです。

「フレイル」をご存じですか?

健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態を指します。
早めに気が付き、適切な取組を行うことで、健康な状態に戻ることが期待できます!



ドミノ倒しにならないように!

フレイル・ドミノに注意しましょう!

フレイル予防は、運動・栄養・社会参加の三位一体が大切です。
フレイルの入口は人によって違うので、1つの入口からドミノ倒しにならないよう注意して予防に取り組みましょう!
東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より

★参加方法

○申し込み等は不要です。ウラ面の予定表を確認していただき、時間までにお越しくください。

○悪天候時など、中止かどうかの判断に迷ったときは下記の介護予防センターへお問い合わせください。

○寒い時の上着や飲み物等は各自でご持参ください。

○「風邪っぽいな」と思ったら参加を控えるなど、感染予防等にご協力ください。



《お問い合わせ先》

豊平区介護予防センター美園 ☎(011)817-1294