

〈すこやか倶楽部通信〉

すこやか倶楽部は、地域の高齢者のみなさんが介護予防に取り組むきっかけづくりの教室です。参加される皆様の、健康づくりや介護予防の取り組みを応援する機会としてだけでなく、参加者さん同士の繋がりづくりを通して地域の見守り力向上を目的に、毎月様々なテーマで教室を開催しています。

9月のすこやか倶楽部は…



総合福祉センターで実施している『健康教室』では、毎月運動指導の専門家に来ていただき体操を行っています。

9月は真駒内地区で初めて『演歌体操』を実施しました。ストレッチでしっかり身体をほぐしたあと、懐かしの歌謡曲に合わせて体操がスタート！ 歌詞に合わせたユニークな動きもあり、笑いが絶えない楽しい体操時間となりました。

10月は「健康強調月間」です

昭和39年の東京オリンピック後に国が提唱した体力づくり国民運動の機運の高まりをキッカケに、昭和41年から毎年10月に実施されています。この機会に、自分自身の健康を今一度見つめ直してみませんか？

健康づくりには、まず自分の健康状態を知ることから…



健診を受けましょう！

「定期受診しているから健診を受けなくてもいい？」
それは違います！

〈年内の真駒内地区の健診予定〉

日付	会場
10月22日（火）	あけぼの団地集会所
11月8日（金）	南区民センター
12月13日（金）	本町集会所 （自衛隊真駒内集会所）
12月19日（木）	南区民センター

定期受診の場合は、判明している病気に対して検査や治療が行われます。一方、健診では総合的に身体に他の異常や病気が潜んでいないかを調べることができます！

札幌市が実施する集団健診では、自己負担額がお安く受けることができます！この機会をお得に活用しましょう！