

3月すこやか倶楽部/健康教室のご案内

<介護予防センター運営事業は介護保険法に基づいた札幌市の委託事業です>



	会場	開催日時	内容
すこやか倶楽部	上町道営住宅 真駒内集会所 (上町4丁目2-35)	3/11(火) 13:30~15:00 事前申し込み不要	体力測定会 介護予防センターでは、毎年2回の体力測定を実施しています。体力測定で自分の身体状況や、日々の健康づくりの活動を振り返るキッカケにしましょう！ 【測定項目】 ①握力 ②5回椅子立ち座り ③5m歩行速度 ④タイムアップ&ゴー ⑤片脚立ち ⑥発語検査 ⑦身長&体重測定
	URあけぼの 団地集会所 (曙町1丁目1-35)	3/13(木) 13:30~15:00 事前申し込み不要	
	真駒内総合 福祉センター (幸町2丁目1-5)	3/21(金) 10:00~11:30 要申込・会場定員40名	
すこやか2部	真駒内総合 福祉センター (幸町2丁目1-5)	3/25(火) 13:30~15:00 要申込・会場定員40名	転倒予防教室 転倒予防に特化した体操教室です。楽しみながら一緒に体を動かしましょう！ 講師：介護予防センター 千葉 作業療法士
健康教室	真駒内総合 福祉センター (幸町2丁目1-5)	3/12(水) 13:30~15:00 要申込・会場定員40名	足裏健康教室 椅子に座り、足裏のマッサージを含めた運動を行います 講師：ウェルネット 川辺きよみ



☆水分補給用の飲み物をご持参ください。
 ☆総合福祉センターは外口の会場ですが、床が濡れるのを防ぐため履き替え用の靴をご用意ください

おおむね65歳以上のお元気な方を対象にした、介護予防に取り組むきっかけづくりの教室です。初めてのの方はまずはお電話ください。ご参加お待ちしております。

札幌市南区介護予防センターまこまない
 真駒内幸町2丁目1-5-701
☎581-1294
 makomanai@sapporo-shakyo.or.jp
 担当：千葉・高田



虫食い算の●を埋めてください

脳 ト レ	●	6	×	5
	-	4	●	●
	2 8		●	6 0
	1	3	●	●
	1	●	●	0

<2月答え>
 ・四角四面 ・五分五分
 ・一攫千金 ・七転八倒
 2月の出題に誤りがありました、訂正してお詫び申し上げます。
 (誤) ○転○転
 ⇒ (正) ○転○倒

答えは来月のチラシでお知らせします。

<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。

1月のすこやか倶楽部は…



ヤクルトさんに来ていただき、良質な睡眠を取るための4つのポイント「食事・運動・入浴・環境」についてお話いただきました。

良質な睡眠を得るためには、寝る前のストレッチや腹式呼吸、食事は寝る2時間前にすませる、入浴のお湯は38度程度がいいなどアドバイスをいただきました。

予防センターでは、様々な企業と連携しながら健康に関する講話や体操を介護予防教室で開催しています。

3月は体力測定会をします！



体力測定を受けると こんなメリットがあります！



◆客観的に自分の健康状態を知ることができる！

測定結果はひとりひとりにシートにしてお渡ししています。自分自身の心身状況や課題が分かり、課題改善のため**必要に応じて専門職からアドバイス**を受けることもできます！

◆介護予防教室の充実化！

皆さんの体力測定の結果は**介護予防教室の取組に反映**されます。皆さんがより健康でいられるための内容に教室が生まれ変わります！

◆体力測定も実は運動！

体力測定は通常の体操教室ではありませんが、測定項目は生活に必要な筋力を測定するため、当然それらの筋肉を動かします。**運動ついでに測定**もできちゃうなんてお得！

