

## 介護予防教室「すこやか倶楽部」の下半期の開催予定について ～ 豊平区介護予防センター美園からのお知らせ ～

こんにちは！ 介護予防センター美園では、65歳以上の方を対象に介護予防教室「すこやか倶楽部」を月1回開催しています。いつまでも心も体も元気で暮らすための教室です。同じ地域の方と楽しいひとときを過ごしませんか。

### 札幌市委託 介護予防事業 \*すこやか倶楽部\* 令和2年度下半期 予定表【美園・豊平地区】

令和2年 9月発行	美園会館 美園6条5丁目4-1 10時～11時（定員10名）	ときわぎ会館 美園6条2丁目1-11 ①9時45分～②11時～（定員各15名）	豊平会館 豊平6条7丁目1-12 10時～11時（定員10名）
<b>10月</b>	10月28日（水曜日） 「ガンバルーン体操」 空気を少し抜いたボールで介護予防運動 講師：吉川 仰	<b>シニアヨガ</b> 講師 伊藤加奈子 飲み物・ヒモ（あれば） をこ持参ください	10月13日（火曜日） やさしいヨガの呼吸法
	10月9日（金曜日） 「お元気さんの食生活教室」 食生活改善推進員さんより 簡単調理の説明		
<b>11月</b>	11月25日（水曜日） 「大正琴演奏会と健康講話」 演奏：鈴の会の皆様 講話：豊平第一包括		11月17日（火曜日） ゆがみをととのえ姿勢美人
	11月13日（金曜日） 「健康講話とラジオ体操を学ぼう」 講師：豊平第一包括・介護予防センター美園		
<b>12月</b>	12月23日（水曜日） 「お元気さんの食生活教室」 食生活改善推進員さんより 簡単調理の説明		12月15日（火曜日） 「ふまねっと運動」 楽しく認知症・転倒予防の運動！！
	1月27日（水曜日） 「ふまねっと運動」 楽しく認知症・転倒予防の運動！！		12月11日（金曜日） 「ふまねっと運動」 楽しく認知症・転倒予防の運動！！
<b>1月</b>	1月27日（水曜日） 「ふまねっと運動」 楽しく認知症・転倒予防の運動！！		1月12日（火曜日） ぼちぼち・ほどほど無理しない ヨガが教えてくれること
	2月24日（水曜日） 「体力測定会」 健康作りの第一歩に！		1月8日（金曜日） 「体力測定会」 健康作りの第一歩に！
<b>2月</b>	2月24日（水曜日） 「体力測定会」 健康作りの第一歩に！		2月16日（火曜日） 深い呼吸で気持ちいい体を作る
	3月24日（水曜日） 「カーリンコン」 気軽に楽しめる床上カーリング 講師：北海道カーリンコン協会の皆様		2月12日（金曜日） 「らく楽体操」 懐かしの昭和歌謡曲で体を動かそう！！ 講師：山本 敏未
<b>3月</b>	3月24日（水曜日） 「カーリンコン」 気軽に楽しめる床上カーリング 講師：北海道カーリンコン協会の皆様		3月16日（火曜日） おまかせのこころ 冥想してみましよう
	3月12日（金曜日） 「カーリンコン」 気軽に楽しめる床上カーリング 講師：北海道カーリンコン協会の皆様		

### ❁ 介護予防とは・・・❁

介護が必要な状態にならないように、また、必要な状態になっても悪化しないように、体や心の元気を維持する取り組みです。

### ★参加方法（事前予約が必要です）★

- ① 事前に、下記までご予約下さい。  
（予約開始は、開催日のおおむね1週間前からです）
- ② 参加当日に、ご自宅で体温測定と健康チェックシートに必要事項をご記入ください。  
（当日の体調により、参加をご遠慮頂く事があります。）
- ③ 会場へは、マスクを着用し、飲み物、健康チェックシートをお持ちください。

《ご予約・お問い合わせ先》

札幌市豊平区介護予防センター美園

☎（011）817-1294