

介護予防教室「すこやか倶楽部」の令和3年度上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3年度上半期 予定表【美園・豊平地区】				
令和3年 4月発行	美園会館 美園6条5丁目4-1 10時～11時(定員10名) 4月28日(水曜日)	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) 4月13日(火曜日)	豊平会館 豊平6条7丁目1-12 10時～11時(定員10名) 4月9日(金曜日)	
4月	「ふまねっと運動」 楽しく認知症・転倒予防の運動！！	シニアヨガ 講師 伊藤加奈子 飲み物・ひも(あれば)をご持参ください	深い呼吸で体が変わる ためてみましょう	
5月	5月26日(水曜日) ～スマホ初心者向け～ 「介護予防のためのスマホ教室」 講師：ソフトバンク		5月18日(火曜日)	「ふまねっと運動」 楽しく認知症・転倒予防の運動！！
	6月23日(水曜日)		指ヨガ 関連部位を刺激したら、どんな感じ	～スマホ初心者向け～ 「介護予防のためのスマホ教室」 講師：ソフトバンク
6月	「体力測定会」 健康作りの第一歩に！		6月15日(火曜日)	「体力測定会」 健康作りの第一歩に！
	7月28日(水曜日)		姿勢を整える 肚(はら)と腰、はいつてますか	7月14日(金曜日)
7月	「ポッチャをやってみましょう」 講師：ソール入林・ツマネ'メント		7月13日(火曜日)	「健康講話とラジオ体操を学ぼう」 講師：豊平区第1地域包括支援センター 介護予防センター美園
	8月25日(水曜日)		ゆがみを整え姿勢美人	「健康講話とラジオ体操を学ぼう」 講師：豊平区第1地域包括支援センター 介護予防センター美園
8月	「健康講話と認知症を理解しよう」 講師：グループホームまごのて 豊平区第1地域包括支援センター		8月17日(火曜日)	8月13日(金曜日)
	9月22日(水曜日)		やさしいヨガの呼吸法	「管理栄養士さんのミニ講話と サッポロスマイル体操」 講師：ツルハドラッグ豊平5条店管理栄養士
9月	「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	9月14日(火曜日)	9月10日(金曜日)	
		おまかせのこころ 瞑想してみましょう	「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	

❁ 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