

# 12月 すこやか倶楽部/転ばん塾

すこやか倶楽部・転ばん塾は、手稲区にお住まいで、概ね65歳以上のお元気な方を対象に、札幌市の委託を受けて、介護予防を目的に開催している教室です。



開催日時	会場	内容
12/6(金) 10:00~11:30	手稲コミュニティセンター 料理実習室 (手稲本町3条1丁目3-41)	低栄養予防のレシピを 調理&試食してみよう <b>すこやか食育</b> 講師：手稲保健センター管理栄養士 手稲区食生活改善推進員 ★定員20名 11/27締切★
12/11(水) 13:30~14:00	オンライン (ZOOM) ※裏面に詳しいご参加 方法を載せています	オンラインすこやか倶楽部 体操・脳トレ 当日までにこちらの QRコードよりお申込ください 
12/12(木) 10:00~11:30	手稲中央会館 大ホール (手稲本町2条2丁目4-25)	身体のバランスを整え 血行促進や代謝・免疫力を高める健康体操 <b>健美操・座位ソーラン節</b> 講師：どもんなおみ 様 ★お申込み不要★
12/19(木) 10:00~11:30	北武ケアセンター (手稲本町3条4丁目2-5)	すこやか転ばん塾 タオル体操 講師：イムス札幌内科リハビリテーション病院 共催：手稲中央地区福祉のまち推進センター ★お申込み不要★

◎どの会場も**参加無料**です。

◎水分補給用の飲み物、タオルをご持参ください。

◎手稲中央会館、北武ケアセンターは上履きもご持参ください

◎日程および内容は変更になる場合があります。



©TEINE WARD SAPPORO

★お申込み・お問合せ★

札幌市手稲区介護予防センター中央・鉄北

☎(011)682-1294 (平日8:45~17:15)

☑ [chuotetsuhoku@sapporo-shakyo.or.jp](mailto:chuotetsuhoku@sapporo-shakyo.or.jp)

担当：齋藤 増川

当センターの  
ホームページQRコード



こちらにも  
情報を掲載しています

# 【ピックアップ！ 10月のすこやか倶楽部】

日本ヨガ研修道場國安妙子様をお招きし、椅子ヨガ・脳トレを行いました。ストレッチなど30分ほどかけて準備を行った後、体幹を鍛える「英雄のポーズ」や、背中をほぐし、肩こりを軽減する「猫のポーズ」など、ヨガの有名なポーズを、座ってできる方法で教えていただきました。

また、秋の代表の唱歌「もみじ」を、皆さんで歌いました。昔の歌を歌うことで、記憶を呼び起こす良い脳トレになりました。

終わった後は、身体も頭もスッキリ！よい時間を過ごすことができました。



## オンラインすこやか倶楽部に参加しませんか？



毎月第2水曜日の13:30～14:00に、「ZOOM」アプリを使ってオンラインで参加いただく、すこやか倶楽部です。ストレッチや筋力アップの体操、脳トレなどを行っています。

### <参加手順>

- ① お使いのパソコンもしくはタブレット・スマートフォンに「ZOOM」アプリをダウンロード・登録してください
- ② 右側のQRコード(チラシ表面にもございます)より、オンラインすこやか倶楽部をお申込みください  
申込フォームよりミーティングIDとパスコードが通知されます
- ③ 当日は「ZOOM」画面に、ミーティングIDとパスコードを入力してご参加ください

申込ページ

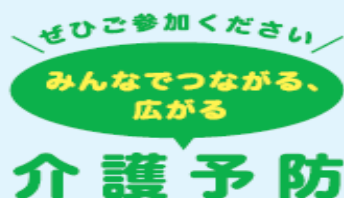
QRコード



ご希望の方には、ZOOMの登録・オンラインすこやか倶楽部のお申込み方法・サインイン(参加)の方法など、予防センター職員が電話や訪問にてサポートが可能です。

慣れていただければ、お気軽に参加できます。

おうちでカラダとアタマを動かす機会をつくりませんか？



札幌市手稲区介護予防センター中央・鉄北

☎ (011) 682-1294

✉ [chuotetsuhoku@sapporo-shakyo.or.jp](mailto:chuotetsuhoku@sapporo-shakyo.or.jp)