



すこやか倶楽部通信 11月号



すこやか倶楽部は札幌市から委託を受け介護予防センターが実施している介護予防教室です。参加費は無料。

概ね 65 歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。



11月すこやか倶楽部案内

6 会場で開催しています。お住まいの地区の会場へお越しください。

ご自身の地区が分からない方は、下記の電話番号にお問合わせください。

❖持ち物:筆記用具・お飲み物

地区	日程	時間	内容 / 会場
西創成	5 火	10:00~ 11:30	ヘッドマッサージで今日からぐっすり睡眠 講師:日本パーフェクトヘッドケア協会 代表講師 鈴木敬子 様 <i>髪もふんわり</i>
			会場:西創成会館 2階 (南5西7)
西	12 火	10:00~ 11:30	体のびのびボール体操! (「ガンバルーン体操」) 講師:健康管理士一般指導員 どもんなおみ先生
			会場:大通・西会館集会室 2(南2西15)
桑園	19 火	10:00~ 11:30	体力測定のリターンと運動トレーニング 協力:北海道リハビリテーション専門職協会 理学療法士 田代先生
			会場:桑園ふれあいセンター大広間 (北7西15)
大通	20 水	10:00~ 11:30	シニア体力測定会 ~毎年知ろう!自分の体力~ 年1度の体力測定で、自分の体力維持を確認しましょう 
			会場:大通・西会館集会室 1・2(南2西15)
本府・中央	15 金	10:00~ 11:30	シニア体力測定会 ~毎年知ろう!自分の体力~ 年1度の体力測定で、自分の体力維持を確認しましょう
			会場:本府・中央まちづくりセンター(北1西2時計台ビル10階)
北桑園	26 火	10:00~ 11:30	創作活動「折り紙サンタで作るガーランド(飾り)」 持ち物:セロハンテープ(お持ちの方) 
			会場:光明寺 1階本堂 (北15西15)

※上記の内容や講師は、当日急遽変更する場合があります。予めご了承ください。

※全ての日程で事前のお申し込みは不要です。



【桑園すこやかトレーニング教室】

今月は【お休み】です。裏面のコラムをご参考に、それぞれ秋のウォーキングでも出かけませんか?



【お問い合わせ】

中央区介護予防センター大通公園 担当:生出・阿部 

TEL 271-1294

<オンラインすこやか倶楽部>

～自宅から参加できる新しい介護予防スタイル～



日時	11月13日(水) 10:00～11:00 ※15分前に入室可能 (40分程度が当日のプログラム、残りの時間はフリートーク)
内容	こころの健康づくり～あなたのリフレッシュ方法は？～
参加方法	パソコン、スマートフォン、タブレットから「Zoom」アプリを利用します。 *アプリのダウンロードや操作方法がわからない場合は、無料で「手順書」をお渡しいたします。 *初めてご参加される方には、ID・パスコードをお伝えしますので、お気軽に職員にお尋ねください。
対象者	Zoomへの入室やミュート解除などの操作が可能な方。

<介護予防コラム ～紅葉狩りで健康づくり！～>

まもなく札幌も紅葉シーズンですね！みなさんのお住まいの地域にも、たくさんの紅葉の名所があります。大通公園、中島公園、円山公園などの大きな公園をはじめ、北大構内や道庁でも素晴らしい紅葉を楽しむことができます。紅葉は家の中や車の中から見ても美しいのですが、自然の空気を吸いながら、紅葉狩りすることで、より心と身体によい効果が期待できます。

そこで、今月はウォーキングをしながら紅葉狩りすることで得られる効果と注意点をご紹介します。

【心身にもたらす健康効果】

色づいた美しい木々を見ることによって幸せホルモンと言われる「セロトニン」が分泌されます。「セロトニン」はリラックス効果やストレス軽減効果があると言われています。また、色の変化は視覚的に脳に刺激を与えることができ、脳の活性化にも役立ちます。

歩くことによる効果は、血流がよくなることで高血圧を改善する効果や、脂肪を燃焼させることで糖尿病や高脂血症の改善にも効果があるでしょう。普段よりたくさん歩くことでカロリーが消費され、食欲増進効果も期待できます。

【注意点】

紅葉の時期は気候の変化が激しいため、服装は動きやすく暖かい服を選びましょう。靴は歩きやすいものを。水分補給も忘れないようにしましょう。

無理をせず、自分のペースで紅葉狩りウォーキングを楽しんでくださいね！



中島公園



北大構内