

# すこやか倶楽部

札幌市委託事業



すこやか倶楽部は、札幌市から委託を受けた介護予防センターが行なう『介護予防事業』です。伏古・本町・東苗穂（一部地区）地区にお住まいの概ね65歳以上の方であれば、どなたでも参加いただけます。楽しい時間を過したい方・出掛ける機会を持ちたい方、お気軽にご参加下さい。

## 3月のすこやか倶楽部の開催日と内容

会場	開催日	時間	内容
特別養護老人ホーム 藤苑 東区伏古7条3丁目	3月12日(土)	14:00～ 15:30	『紅白対抗ゲーム大会！！』 床の上でカーリング！&缶積み競争！
	3月26日(土)	14:00～ 15:30	『Café すこやか』 おしゃべりしながらお茶しませんか？ 参加費200円
苗穂神社 社務所 東区本町2条3丁目	3月1日(火)	10:00～ 11:30	『転倒予防教室』 簡単な体操・ボールや縄はしごを使った運動
	3月15日(火)	10:00～ 11:30	『紅白対抗ゲーム大会！！』 床の上でカーリング！&缶積み競争！
東苗穂道営住宅 集会所 東区東苗穂1条2丁目	3月24日(木)	10:30～ 11:30	『音楽の時間』 音楽療法士による歌謡曲を交えながらの楽しい時間
		13:30～ 15:00	『紅白対抗ゲーム大会！！』 床の上でカーリング！&缶積み競争！
ふしこ地区センター (1階 娯楽室) 東区伏古11条3丁目	3月15日(火)	14:00～ 15:30	『紅白対抗ゲーム大会！！』 床の上でカーリング！&缶積み競争！
伏古本町 まちづくりセンター 東区伏古3条3丁目	3月2日(水)	10:00～ 11:00	『転倒予防教室』
	3月9日(水)		簡単な体操・ボールや縄はしごを使った運動
	3月16日(水)		講師：北海道医療大学 リハビリテーション学部理学療法学科 鈴木 英樹 教授 (第1・3水曜日)

※参加費の書いていない内容は、無料となっております。

### お問い合わせ

札幌市東区介護予防センター伏古本町  
東区伏古7条3丁目1-33 (特別養護老人ホーム藤苑内)  
電話番号 781-1100 (担当：豊嶋・岸)

**ブログ更新中！！**

介護予防センター伏古本町

検索



# タマネギ通信

札幌市東区介護予防センター伏古本町

— 編集・発行 —

札幌市東区伏古7条3丁目1-33

社会福祉法人 伏古福祉会内

電話 011(781)1100

責任者 岸田 喜幸

## 平成28年4月より月に1回

## 藤苑会場にて

## エアロビクス始めます！



**【軽快な音楽のリズムに乗って無理なく楽しめるエアロビクス】**

エアロビクスというと、ハイレグのレオタードを着て、走ったり足を高く上げたりといった、ガンガン動くイメージだと思いますが、大流行した80年代は確かにそういった傾向でした。

**しかし！！**予防センター伏古本町が主催するエアロビクスは、ダンスをしたことのない初心者でも始めやすいエクササイズなんです！（男性の参加大歓迎！！！！）講師は、介護予防運動トレーナーの高坂 聖美先生。豊嶋イチ押し先生なんです！！

エアロビクスのメリットは、なんと言っても「楽しめる」ということではないでしょうか。アップテンポの曲に合わせてリズム良く体を動かし、たくさんの汗をかけるので、気持ちがスカッとして満足感が得られるのではないのでしょうか？

自分一人で行う運動では、飽きてしまったり、面倒になってしまう場合もありますが、集団で楽しく運動できるので、続けやすいということはとても魅力的ですよ。

酸素を取り入れながら行う有酸素運動で、長時間行くと血液中の脂肪や中性脂肪をエネルギー源とすることができる運動です。

有酸素運動は無酸素運動に比べ、長い時間行いやすく、長く行うことで心肺機能を高めることができます。また、脂肪をエネルギーとしているため、ダイエットにも多く取り入れられています。

エアロビクスは心肺機能の強化、メタボ対策、高血圧対策、そして認知症の予防…と、様々な良いことをもたらしてくれます。こうした効果を期待できるだけでなく、生涯を通じた生きがいへとつながり、生活の質の向上にもつながるのではないのでしょうか。皆さん、チャレンジしてみませんか？

※動きやすい服装と上靴を持参してください！  
(参加費無料)

