



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65歳以上で、介護保険サービスを利用していない方であればどなたでも参加いただけます。楽しい時間を過ごしたい方・出掛ける機会を持ちたい方、お気軽にご参加下さい。

※参加費の書いていない内容は、無料となっております

4月 すこやか倶楽部・転倒予防教室のご案内

会場	日時：時間	内容
特別養護老人ホーム 藤苑 伏古7条3丁目	4月23日(土) 14:00~15:30	『エアロビクス』 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 ~今月から毎月第4土曜日にエアロビクス始めます~
苗穂神社 社務所 本町2条3丁目	4月5日(火) 10:00~12:00	『映画会』 大スクリーンで、映画を鑑賞しませんか！
	4月19日(火) 10:00~11:30	『転倒予防教室&体力測定』 簡単な体操・縄はしごを使った運動+体力測定
東苗穂道営住宅 集会所 東苗穂1条2丁目	4月28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
	4月28日(木) 13:30~15:00	『転倒予防教室&体力測定』 簡単な体操・縄はしごを使った運動+体力測定
ふしこ地区センター (1階 娯楽室) 伏古11条3丁目	4月19日(火) 14:00~15:30	『転倒予防教室&体力測定』 簡単な体操・縄はしごを使った運動+体力測定
伏古本町 まちづくりセンター 伏古3条3丁目	4月6日(水) 4月13日(水) 4月20日(水) 4月27日(水) 10:00~11:30	『転倒予防教室』 簡単な体操・縄はしごを使った運動 講師：北海道医療大学 リハビリテーション科学部理学療法学科 鈴木 英樹 教授 (第1・3水曜日)

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

いよいよ始まります！！



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】

毎月第4土曜日 特別養護老人ホーム藤苑にて14:00~15:30
エアロビクス行います。

講師は、介護予防運動トレーナーの高坂 聖美先生。

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！！！！)

14:00~14:30 準備運動(ストレッチ)

14:30~15:30 エアロビクス

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、気持ちがかさ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。



※動きやすい服装と上靴を持参してください！

(参加費無料)