



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65歳以上で、介護予防活動への参加を希望する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。

※参加費の書いていない内容は、無料となっております。

『めざそう！いきいきスマイル・シニア』

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8日(土) 10:00~16:00	『体力測定会』 体脂肪や筋力等測定します。※詳細は裏面参照！
	4月22日(土) 14:00~15:30	『エアロビクス』 音楽に合わせて身体を動かしませんか？(※上靴必要です)
苗穂神社 社務所 本町2条3丁目	4月4日(火) 10:00~12:00	『転倒予防教室+体力測定』 ストレッチ・筋力アップ運動・ステップ運動
	4月18日(火) 10:00~11:30	『セロファンステンドグラス作り』 画用紙とセロファンで作ります！材料費100円
東苗穂道営住宅 集会所 東苗穂1条2丁目	4月27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27日(木) 13:30~15:00	『転倒予防教室+体力測定』 ストレッチ・筋力アップ運動・ステップ運動
ふしこ地区センター (1階 娯楽室) 伏古11条3丁目	※平成29年4月より、第1火曜日へ変更となります 4月4日(火) 14:00~15:30	『転倒予防教室+体力測定』 ストレッチ・筋力アップ運動・ステップ運動
伏古本町 まちづくりセンター 伏古3条3丁目	4月5日(水)	『転倒予防教室』 ストレッチ・筋力アップ運動・ステップ運動 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)
	4月12日(水)	
	4月19日(水)	
	4月26日(水) 10:00~11:30	

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

【体力測定会のご案内】

～ 自分の体力 知ってますか?? ～

「これくらいなら大丈夫」と思っていたところで転びそうになったことはありませんか??

年齢を重ねるにつれ、体力や筋力は低下します……。特に、転びそうになった時に立ち直るバランス能力の衰えが、転倒の大きな原因です。自分の体力を知り、体力にあった運動を日常的に続けていると、体力の低下を抑えることができます。

ロコモ予防や転倒予防等、健康づくりに向け、まずは自分の体力を知ることから始めましょう!!!

4月8日(土)の体力測定では、身長、体重の他に、体脂肪、筋力等の測定を行います!この機会に、自分の体を知って、介護予防をより意識しませんか???



日時 : 4月8日(土)

場所 : 特別養護老人ホーム藤苑(1階)

時間 : 10:00~12:00

13:30~16:00

※好きな時間にお越しください!