



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』

5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	5月13日(土) 14:00~15:30	『アクリルたわし作り』 アクリル毛糸を使ってたわしを作ります。参加費100円
	5月27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	5月2日(火) 10:00~12:00	『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
	5月16日(火) 10:00~11:30	『転倒予防教室』 ストレッチ・筋力アップ運動・ステップ運動
東苗穂道営住宅 集会所 東苗穂1条2丁目	5月25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
	5月25日(木) 13:30~15:00	『アクリルたわし作り』 アクリル毛糸を使ってたわしを作ります。参加費100円
ふしこ地区センター (1階 娯楽室) 伏古11条3丁目	5月2日(火) 14:00~15:30	※平成29年4月より、第1火曜日へ変更となります。 『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
伏古本町 まちづくりセンター 伏古3条3丁目	5月10日(水) 5月17日(水) 5月24日(水) 10:00~11:30	『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)

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

先月行いました「体力測定」の結果はいかがでしたでしょうか？

測定結果があまり良くなかった方は、ご自分に足りないこと・必要なことを理解し、今後の予防につなげていきましょう！

良かった方は、これで満足せずに運動を継続していきましょう！

「継続は力なり」の言葉通り、継続していくことで体力・筋力は維持できます。

逆に、一旦止めてしまうと体力・筋力はすぐに低下してしまいます。低下した体力・筋力を元にもどすのは大変苦勞します。

無理なく、日頃の運動を続け、「介護予防」していきましょう！！

◇下肢筋力アップの体操◇（正しいフォームで行うことを意識しましょう）

【スクワット】※太ももとお尻の筋力アップ

正

誤



お尻を出しながら腰を落とします。

つま先よりも膝が前に出ないように気をつけます。



足は肩幅に開きます。

つま先は正面に向け、膝はまっすぐ曲げます。



しっかりと腰を落とさないと効果がありません。

膝がつま先よりも前に出ていると、膝を痛める可能性があります。



内股になると靭帯を痛める可能性があります。

