



# 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。

『めざそう！いきいきスマイル・シニア』

## 6月 介護予防教室のご案内

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	6月10日(土) 14:00~15:30	『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
	6月24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	6月6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！
	6月20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	6月22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
	6月22日(木) 13:30~15:00	『転倒予防教室』 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	6月6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	6月7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）
	6月14日(水)	
	6月21日(水)	
	6月28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）

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

## 『筋力アップトレーニング



## 始めませんか?!』

長年の生活習慣は、簡単に変えることはできません。新しい習慣を定着させるには、6カ月はかかると言われていています。そして、そのことは筋力アップのために行う筋トレだって同じです。

筋力アップトレーニングを習慣にするためにも、さらに効果を実感していくためにも、必ず続けていくことを第一優先にしていきましょう。

筋トレの良いところは自分の体力に合わせて自由に負荷を調整していき、さらに定期的に継続すれば、毎日行っていく必要がないところです。そのため、「毎日トレーニングしなくてはいは・・・」と、窮屈な思いをせずに続けることができます。

高齢者の方も、自分の体力レベルに合わせて無理をせず、一週間に2日程度、筋トレを行う日を決めて続けていけば、最初の数カ月を過ぎた頃には、筋トレをすることが当たり前になってきて、さらに効果も実感していき、習慣として続けていけるようになるはずです。

高齢者の方でもトレーニングを続けていけば、必ず筋力アップの結果は付いてきます!!

【続けることが筋力アップの秘訣です!】

