



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』 7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	7月8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
	7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	7月4日(火) 10:00~12:00	『頭の体操』 脳活性のための、脳トレーニング（問題集）
	7月18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	7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
	7月27日(木) 13:30~15:00	『映画会』 大スクリーンで、映画を鑑賞しませんか！
ふしこ地区センター (1階 娯楽室) 伏古11条3丁目	7月4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。 『頭の体操』 脳活性のための、脳トレーニング（問題集）
伏古本町 まちづくりセンター 伏古3条3丁目	7月5日(水) 7月19日(水) 7月26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・小林）

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

熱中症にご注意!



いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

○対策その1

暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

具体策→こまめな水分補給、適度な塩分摂取、快適な睡眠環境、バランスのとれた食事

○対策その2

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。

具体策→気温と湿度の管理、衣類の調整、日差しをさける、冷却グッズの活用

○対策その3

暑さから身を守る行動が大切です。

具体策→飲み物の持参、休憩時間の確保、テレビ・ラジオ等での情報確認

