

平成29年10月号から

介護予防教室のチラシが週刊誌風に！



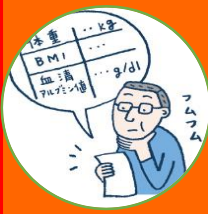
今月の目玉は？ 体力測定！

月刊すこやか

知っておいて！

自分の体！

体組成計で体の状態要チェック！



ついに始動！

介護予防教室参加者限定！

あの！禁断の企画が！！



トレーニングは嘘をつかない！

心

継続は力なり！

今年度最大のリニューアル!

10月の予定

介護予防教室のチラシが新たに!

○伏古本町まちづくりセンター(伏古3条3丁目)

「転倒予防教室」(ストレッチ・筋力アップ運動)

4日・11日・18日・25日 10時～11時30分

○苗穂神社(本町2条3丁目)

「高血圧について学びましょう」(保健師さんのお話)

3日 10時～11時30分

「転倒予防教室+体力測定」(体力測定を行います)

17日 10時～11時30分

○ふしこ地区センター(伏古11条3丁目)

「転倒予防教室+体力測定」(体力測定を行います)

3日 14時～15時30分

○道営東苗穂団地集会所(東苗穂1条2丁目)

「転倒予防教室+体力測定」(体力測定を行います)

26日 13時30分～15時

○特別養護老人ホーム藤苑(伏古7条3丁目)

「体力測定会」(筋力・足の力・体脂肪等機械で測定)

14日 10時～16時

「エアロビクス」(※上靴必要です)※初心者で大丈夫

28日 14時～15時30分

今こそ!知るチャンス!



体重・体脂肪・筋力・足の力
体型等測定できます!

「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、体力に合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。

【体力測定会】
体の状態調べませんか?」

「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!

【日時】
10月14日(土)

【場所】
特別養護老人ホーム藤苑

【時間】
10時～16時

お待ちしております!
す!!



「継続は力なり」
続ける気持ちが大切です!

「継続は力なり」
第一優先にしてくださいませ!

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

継続は力なり!!

お問合せ

札幌市東区
介護予防センター伏古本町
(伏古7条3丁目1-33)

電話 781-1100