

めざそう！いきいきスマイル・シニア！

今月の目玉は？栄養について



月刊すこやか

知らないと損！

栄養改善！

(ブルゾン〇〇〇 With F)



藤苑管理栄養士

「With F」という名の
介護予防センター伏古本町職員
(Fushiko - Hontyou)

介護予防に大事な事！

それは！食生活改善！！！！

おいしく、楽しく、バランスよく、食べる♪



「ステんシル」
知っていますか？

押
捺染！

介護予防教室は伏古本町地区お住いのおおむね65歳以上の方であればどなたでも参加いただけます。

2月の予定

今月の介護予防教室のぐ案内

○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)

7日・14日・21日・28日 10時～11時30分

○苗穂神社(本町2条3丁目)

「転倒予防教室」(ストレッチ・筋力アップ運動)

6日 10時～11時30分

「ステンシル」(オリジナル絵葉書作り)

20日 10時～11時30分 **材料費100円**

○ふしこ地区センター(伏古11条3丁目)

「ステンシル」(オリジナル絵葉書作り)

6日 14時～15時30分 **材料費100円**

○道営東苗穂団地集会所(東苗穂1条2丁目)

「転倒予防教室」

22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)

「栄養について学びましょう」(藤苑管理栄養士のお話)

10日 14時～15時30分

「エアロビクス」(※上靴必要です)※初心者で大丈夫

24日 14時～15時30分

「ステンシルって知ってますか？」

ステンシルとは、絵柄を切り抜いた型紙を素材に当て、絵の具をつけた筆やスポンジで、パッティング(たたく)してプリントをする方法です。

講師は、当センターの介護予防教室に参加していただいている方です。2年前に実施し、久しぶりのステンシル！

原画は、先生が用意してくれまます！参加されるみなさんは、原画にスポンジで色をパッティング(たたく)するだけで、素敵な作品が出来上がります！

是非！ステンシルやってみませんか？

材料費 100円

「先生の商品」



自分では気づかないうちに栄養素が不足し、「低栄養状態」に陥ることがあります。低栄養状態になると筋肉が落ち筋力が低下し、日常生活の基本的な動作に支障をきたします。また、抵抗力も落ちるので感染しやすく、病気になることも回復が遅れ、寝たきりになるリスクが高まります。この機会に、食生活を見直しませんか？

管理栄養士の
食生活改善講話

お問合せ

豊鳥 札幌市東区 伏古本町
介護予防センター(伏古7条3丁目1-33)

電話 781-1100

