

めざそう！いきいきスマイル・シニア！

今月の目玉は？ セラバンド

月刊すこやか



知らないと損！

筋力アップ！

無理なく、自分のペースで、効果的に！



「セラバンド」
知っていますか？

普段の体操では物足りない方必見！！

それは！セラバンド！！

護
護
！

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

3月の予定

今月の介護予防教室のメニュー案内

○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・28日 10時～11時30分

○苗穂神社(本町2条3丁目)

「認知症予防教室」(頭の体操)

6日 10時～11時30分

「転倒予防教室」(ストレッチ・筋力アップ運動)

20日 10時～11時30分

○ふしぎ地区センター(伏古11条3丁目)

「認知症予防教室」(頭の体操)

6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」(ストレッチ・筋力アップ運動)

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)

「認知症予防教室」(頭の体操)

10日 14時～15時30分

「エアロビクス」(※上靴必要)※初心者でも大丈夫

24日 14時～15時30分

「セラバンドって知っていますか？」

セラバンドとは、ゴム製の薄いバンドで理学療法や作業療法といったリハビリの場面で活用されるほか、筋トレを中心とした様々なトレーニングの場面でも利用される道具です。

比較的低負荷の筋トレのトレーニングを中心として、使い方によってはより負荷を強くしたトレーニングも可能です。

利用者は、病院のリハビリ対象者から一般人、そしてプロのアスリートまで幅広く使われています。

介護予防センター伏古本町では、セラバンドを使って筋力アップトレーニングを行っております！



ゴム 護 謨

様々な内容を組み合わせ、筋力低下予防や認知症予防・閉じこもり防止などを図っております。まずは、お気軽にお越し下さい！

「脳トレ」
「認知症予防」
「ケンステップ」
「ラダー」
「ステップ運動」

「東区みんなのタッピー体操」
「ストレッチ」
「筋力アップ運動」
「セラバンド」
「筋力アップ運動」

介護予防教室で行なっている体操

お問合せ

豊 林

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