

めざそう！いきいきスマイル・シニア！

今月の目玉も？ステンドグラス

月刊すこやか



熱中症！！

気をつけて！

高齢者の方は、体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、さらに体が脱水を察知しにくいいため、水分補給が遅れがちです。のどが渇く前に、定期的な水分補給をしましょう。

【間違い探し問題】

右の写真には7か所違いがあります！
どこが違うでしょうか？（答えは裏面にあります）



FHIN

「まさか」より「もしも」で防ぐ熱中症！
かわいてもかわがなくても水分を！



FNN

「まさか」より「もしも」で防ぐ熱中症！
かわいてしかわがなくても水分を！！

伏古本町元気塾は、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。

8月の予定

伏古本町元気塾のご案内

会場	日時	内容
伏古記念会館 (伏古7条2丁目) 10:00~11:30	6日(月)	グループ マッスル トレーニング GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~ コバレッチ・セラバンドを使った筋力アップ ステップ運動(認知症予防運動含む)
	13日(月)	
	20日(月)	
	27日(月)	
特別養護老人ホーム 藤苑 (伏古7条3丁目) 14:00~15:30	25日(土)	エアロビクス(上靴必要です!) ~音楽に合わせて体を動かしましょう~
	7日(火)	セロファンステンドグラス作り 材料費:100円かかります
苗穂神社社務所 (本町2条3丁目) 10:00~11:30	21日(火)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
	7日(火)	セロファンステンドグラス作り 材料費:100円かかります
ふしこ地区センター (伏古11条3丁目) 14:00~15:30	21日(火)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
	23日(木)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~

会場と開催曜日の一部変更があります!!

毎週水曜日に伏古本町まちづくりセンターで実施していた、
GROUP MASCLE TRAINING 65 ですが、大好評につき、会場が手狭に
なり、新たな場所へ移行することになりました!

これに伴い、曜日も変更となります。毎週水曜日から毎週月曜日!
場所は、まちセンから伏古記念会館へ変更いたします!

間違い探しの答え ① キャスター ② FHN→FNN ③ 防ぐ→防く
④ かわいても→かわいてし ⑤ 水分→氷分
⑥ !→!! ⑦ 体を暑さに→心を暑さに

【お問合せ】

電話:781-1100

【担当】

小林 : 豊嶋

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)