

めざそう！いきいきスマイル・シニア！

今月の目玉は？ 健康講話！



月刊 すこやか

知っておこう！

健康の事！

【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）

東区第2地域包括支援センター保健師さんによる健康講話！早い段階から生活習慣を見直して予防を心がけ、発症を未然に防ぐ行動に結び付けていくことが大切です！



↑頭を使い脳を活性化させましょう！！↓



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。

10月の予定

伏古本町元気塾のご案内

参加費無料

会場	日時	内容
伏古記念会館 (伏古7条2丁目) 10:00~11:30	7日(月) 21日(月) 28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 インナーマッスル強化・ステップ運動
特別養護老人ホーム藤苑 (伏古7条3丁目) 14:00~15:30	26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~
苗穂神社社務所 (本町2条3丁目) 10:00~11:30	1日(火)	健康講話 ~地域包括支援センター保健師さんによる 健康についてのお話~
	15日(火)	コバレッチ&体力測定 ~コバレッチ(ストレッチ)と体力測定~
ふしこ地区センター (伏古11条3丁目) 14:00~15:30 (2階集会室)	9日(水)	健康講話 ~地域包括支援センター保健師さんによる 健康についてのお話~
	23日(水)	コバレッチ&体力測定 ~コバレッチ(ストレッチ)と体力測定~
道営東苗穂団地集会所 (東苗穂1条2丁目) 13:30~15:00	24日(木)	健康講話 ~地域包括支援センター保健師さんによる 健康についてのお話~

【体力測定項目】

- 体組成測定(素足で測定します) ※ペースメーカーなど医用電気機器装着者は測定できません。ご了承ください。
身長・体重・体脂肪率・脂肪量・徐脂肪量・筋肉量・体水分量
推定骨量・基礎代謝レベル・内臓脂肪レベル・脚点・標準体重
肥満度・体型 等々
- ロコモテスト(移動機能状態を測定)
立ち上がりテスト・2ステップテスト

①人が増えている ②入口のポスト ③入口上の絵の大きさ
間違い探しの答え ④上の窓 ⑤テント上壁の棒 ⑥右下絵のクリップ
⑦テントの台

【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)