

めざそう！いきいきスマイル・シニア！

今月の目玉は？ 運動！！

月刊すこやか



介護予防教室

運動中心！

コロナで外出を自粛し、体力が落ちた・体が硬くなった・…という方が多数いらっしゃいました。しばらくは運動をメインに実施します！

「新しい参加様式」

の実践をお願いします



自宅で検温！参加の見極めを！

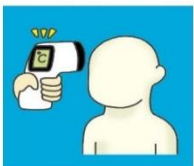
体温が高い、体調が良くない、同居する家族が不調の際は参加はご遠慮いただきますようお願い致します。



必ずマスク着用をお願いします！

新型コロナウイルス感染予防のため、マスクの着用をお願い致します。うつらない！うつさない！です。

※マスクを着用していない場合はご参加いただけません。



入場前に体温測定致します！

予防センター職員にて、体温測定致します。測定した体温は各自名簿に記載していただきます。忘れないように（笑）



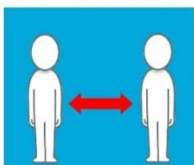
入場したら手洗いを！

自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。感染拡大予防の為に協力ください。



入場前に測定した体温を記載してください！

予防センター職員が測定した体温を、会場内受付に用意してある名簿に、名前と体温を記載してください！



ソーシャルディスタンス！

今は、距離を取って！
感染予防のため、距離を保ちましょう！



大声で騒がない（笑）！

感染予防のため大声で騒がないようにしましょう（笑）！



新介護予防センター伏古本町
スタイル

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) 10:00~12:00 定員50名	5日(月) 12日(月) 19日(月) 26日(月)	グループ マッスル トレーニング GROUP MASCLE TRAINING 65 コバレッチ・筋トレ・ステップ運動 ①10:00~10:45 ②11:15~12:00
苗穂神社社務所 (本町2条3丁目) 10:00~10:45 定員30名	20日(火)	GROUP MASCLE TRAINING 65 コバレッチ・筋トレ・ステップ運動
苗穂・本町地区センター (本町2条7丁目) 14:00~16:00 (2階集会室) 定員20名	7日(水)	GROUP MASCLE TRAINING 65 コバレッチ・筋トレ・ステップ運動 ①14:00~14:45 ②15:15~16:00
ふしこ地区センター (伏古11条3丁目) 14:00~16:00 (2階集会室) 定員20名	14日(水) 28日(水)	GROUP MASCLE TRAINING 65 コバレッチ・筋トレ・ステップ運動 ①14:00~14:45 ②15:15~16:00
道営東苗穂団地集会所 (東苗穂1条2丁目) 13:30~14:15 定員20名	22日(木)	GROUP MASCLE TRAINING 65 コバレッチ・筋トレ・ステップ運動

体力づくりしましょう！！

運動する機会を確保するため、しばらくの間は運動をメインとした教室を実施致します！！

いついかなる時も裏切ることのない唯一無二の親友
それが筋肉なのである！！

※初めて参加される場合は、お手数ですがご連絡の程お願い致します

【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)