

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

自宅でも

運動しませんか？

詳細は裏面へ！

今は外に出るのが心配・・・。

マスクをして運動するのは苦しい・・・。

介護予防教室だけでは物足りない・・・。

そんな時は自宅で運動してみませんか！？

めざそう！いきいきスマイルシニア

札幌市介護予防センター厚別西東／中の島／山の手・琴似／伏古本町 with 須川PT

笑顔や意欲がどんどんわいてくるのは、

## よぼうだカラダ。元気なカラダに、きつとなれる。

さまざまなニーズにお応えする  
介護予防プログラム

- ・ストレッチ
- ・筋トレ
- ・有酸素運動
- ・脳トレ
- など

『介護予防』のために大切なこと

- ・日頃から頭と体を使う！
- ・趣味や地域など様々な活動に参加する！
- ・できるだけ自分のことは自分で行なう！



地域の自主的な集まりを応援します！！

1人よりみんなで楽しく介護予防に取り組みたいグループの皆さんを応援します！



かいよぼうTV

検索

YouTubeにて  
様々な体操動画配信中！



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。

11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	2日(月) 9日(月) 16日(月) 30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	17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	4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	11日(水) 25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	26日(木)	GROUP MASCLE TRAINING 65 コバレッチ・筋トレ・ステップ運動

### 教室参加+自宅で運動=健康！！

少しずつ活動が再開しておりますが、マスク着用や周りとの距離などまだまだ制限がある中での開催となっております。

ただ、自宅では周りを気にすることなく運動することができます！

自宅でYouTubeなどの動画を観ることができる方は、

表面の「かいごよぼうTV」をぜひ観てみてください！！

他にも「サッポロスマイル体操」などもありますよ！

※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)