

前田・稲積地区 平成30年9月号 すこやか倶楽部のご案内

秋風が冷たく感じる季節。身体冷やしませんように～

前田・稲積地区の概ね65歳以上の方を対象に、札幌市の委託を受けて『介護予防』を目的とした教室を会館等で開催しています。(参加費無料～内容により必要な場合あり)
普段出かける機会の少ない方、運動不足の方、何か楽しみたい方、等々、皆様をお待ちしております！

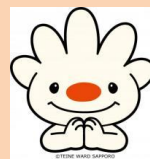
日時	場所	内容
平成30年 10/10(水) 10:00 ～11:30	手稲つむぎの杜 地域交流スペース 前田2条10丁目	★スローエアロビクス♪ 講師：フィットネスインストラクター 兼村晴子様 リズムに乗って、楽しく身体を動かしましょう♪ 上靴とタオルをご持参ください。
10/18(木) 10:00 ～11:30	前田会館 1階 大広間 前田6条11丁目	★脳活ゲームと歌体操！ 食欲・芸術の秋、そしてスポーツの秋ですね♪ ゲームや体操など、身体を動かして、歌って、笑って、ほっこりした時間を過ごしましょう！ 脳が喜ぶ活動をどんどん取り入れていきますよ～。
10/22(月) 10:00 ～11:30	稲積記念会館 1階 大広間 前田5条5丁目	★リンパマッサージ 講師：運動指導士 田頭 絵美様 リンパの流れを良くすることで、身体スッキリ！ 自宅でも出来る方法を学んで生活に取り入れてみませんか？バスタオルかマットご持参下さい。
10/25(木) 10:00 ～11:30	前田中央会館 1階 大広間 前田8条11丁目	★住まいにまつわる制度とお金について 講師：北海道金融広報アドバイザー 水沢 裕一様 出来れば今いる場所に住み続けたい、あるいは住み替えしたい、人によって様々と思います。これから先の住まいとお金について考える機会を作ってみませんか？
10月8日(月)は祝日のためお休みになります お間違えの無いよう宜しくお願い致します。		



秋になったら気を付けたいこと

夏の疲れが出たり、抵抗力が落ちやすい季節です。湿度の低下、朝晩の気温差が大きくなるため、感染症には気を付けたいもの。しっかりと睡眠・栄養を取って、楽しい秋を過ごしたいですね！

すこやか倶楽部でお手伝い頂ける方を募集中です！



各会場の準備や受付、お話をしたり、一緒に参加して頂ける方募集しています！
見学も、体験も出来ますので、いつでもお越しください！お待ちしております♪

生活習慣を改善して便秘を予防・解消

食事について

- ①食物繊維を多く含む食品を摂る（こんにゃく、海藻、ゴボウ、キノコ類等）
- ②水分を十分に摂る（朝コップ1杯の水や牛乳が腸への刺激に！）



生活習慣について

- ①排便の習慣をつける（朝食後に、お手洗いにいく習慣を～）
- ②腸のマッサージをする（お腹の周りを右回りにゆっくりと）
- ③適度な運動をする（ウォーキング、ストレッチ、階段の上り降り）

今日も
スッキリ
快腸！



《 介護予防センターの業務内容（札幌市委託事業） 》

- ① 地域の身近な相談窓口です ～介護保険や福祉に関する様々な相談～
- ② 介護予防教室の開催 ～すこやか倶楽部、転倒予防教室等～
- ③ 地域福祉活動の支援『出前講話』等 ～認知症や転倒、低栄養、疾病予防、口腔機能について等のテーマでお伺いします（無料）

《お申し込み・お問い合わせ》

札幌市手稲区介護予防センター まえだ

札幌市手稲区前田2条10丁目1-7

（社会福祉法人 溪仁会 介護老人福祉施設 手稲つむぎの杜内）

011-685-3141 担当 吉田・神内

（祝祭日を除く平日、月～金曜日の9時～17時30分まで）

