

前田・稲積地区 平成31年2月号 すこやか倶楽部のご案内

『春を愛する人〜は』
その次の
歌詞は〜
何かな？

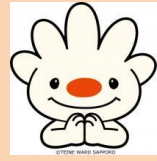


前田・稲積地区の概ね65歳以上の方を対象に、札幌市の委託を受けて『介護予防』を目的とした教室を会館等で開催しています。(参加費無料〜内容により必要な場合あり)
普段出かける機会の少ない方、運動不足の方、何か楽しみたい方、等々、皆様をお待ちしております！

日時	場所	内容
平成31年 3/6(水) 10:00 ※〜12:30 先着 25 名	手稲つむぎの杜 地域交流スペース 前田2条10丁目	★食と健康『乳和食料理』 講師：手稲区食生活改善推進協議会の皆様 乳製品を上手に活用した『乳和食』を取り入れ健康生活を送りましょう！3月4日まで申込みの上、エプロン、三角巾、お手拭、食材費 300 円ご持参下さい。
3/11(月) 10:00 〜11:30	稲積記念会館 1階 大広間 前田5条5丁目	★歌っていいね！ 歌や体操がもたらす良い効果を実感しましょう。今回は防災についてのお話や実践もあります。何事も日頃から準備しておくことが大切です。この機会にぜひご参加ください。
3/20(水) 10:00 〜11:30	前田会館 1階 大広間 前田6条11丁目	★低栄養予防について 講師：ナカジマ薬局 ヘルスケア事業部 管理栄養士 辻様 低栄養のリスクと予防法を学んでみませんか？この機会に、自身の食生活を振り返り、明日からのお食事にちょっとプラスしてみましょう！
3/25(月) 10:00 〜11:30	稲積記念会館 1階 大広間 前田5条5丁目	★ちぎり絵を楽しむ 細かい作業が苦手な方も、手軽に取り組むことが出来ますよ〜！『春のちぎり絵』で一足早く春を感じてみませんか？体操も行いますのでタオルをご持参下さい！
3/28(木) 10:00 〜11:30	前田中央会館 1階 大広間 前田8条11丁目	★ステップ体操 最近足が上がっていない気がする、足腰がだるい運動しないと。と思っている。そんな皆様に味わっていただきたい、『座ったままでできる楽しい体操』です。歩きやすい靴でお越しください。

～どの会場でも、「皆様のお越しをお待ちしております！」～

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♪

早口言葉でなめらかに～

最近、あまり口の動きが良くないような気がする、聞き取りにくいと言われる。口を大きく開けていない。など思い当たる方はいませんか？

『口は健康の窓』とも言われています。全身の状態を良くするためにもお口回りの筋力が弱まらないよう、意識して口を動かしたいですね！

①あいうえお おいえあう あえおいえ （3回ずつ繰り返しましょう）

②隣の客は よく柿食う客だ

③除雪車 除雪中

④骨粗しょう症予防

⑤東京特許許可局



ちょこっと体操も行いましょう！

1) 深呼吸～ 2) 舌を上⇒下⇒右⇒左に 3) 肩の上げ下げ

4) 首も上下⇒右左を向き⇒右左横に倒す 5) 頬を膨らまし、凹ます

《 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 湊仁会 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）

