

介護予防センターは札幌市の委託を受け介護予防事業を行っています。

マンション駐車場での介護予防教室から

「プリンス体操サロン」が誕生！

厚別中央地区のマンション「プリンスハイツ新札幌第2」で5月から2か月間介護予防教室を開催しました。駐車場の空きスペースや玄関ホールを利用して週に1回、タオル体操・楽笑体操・脳トシなどを理学療法士の指導を受け実施し、教室初日と終わりに体力測定を行い効果を確認しました。「教室終了後もみんなで週に一回集まろう！」「マンションで長く住み続けるためにも身体づくりをしよう！」とマンション住民対象の「プリンス体操サロン」が誕生しました。

平均参加者…5名



マンション内でサロン活動ができる利点

- ・自宅から近い（マンション内）
- ・住民同士の顔なじみの関係づくりが出来る
- ・マンション内外の情報交換が出来る
- ・励まし合いながら、互いの身体づくりが出来る

介護予防センターではサロンの土台となる短期教室の開催やサロン活動の体操指導・講話など、色々な角度から皆さんを応援しています。

秋は足腰の筋力強化に取り組みましょう！！

椅子スクワット



ゆっくりと4カウントで立ち上がり
4カウントで座ります。

無理せずに出来る回数から始めましょう！！

週に3日くらいやってみよう！

椅子かかと上げ



ゆっくりと4カウントでかかとを上げ
4カウントで戻します。

新しい職員のご紹介です



こんにちは！
10月から配属になります、**ニキ ヨウスケ** **仁木 要介** です。
地域の皆様と一緒に、いつまでも元気に暮らせる地域づくりが出来ればと考えています。
宜しくお願いします。

裏面は
すこやか
倶楽部の
ご案内です。

すこやか倶楽部 ≪ 日程表 ≫



すこやか倶楽部にご参加の際は、事前の体温チェックと、マスクの着用をお願いします。

すこやか倶楽部は、楽笑体操などの転倒予防体操や、コグニサイズ・ラダー運動など認知症予防の活動を月に1回行っております。

参加は自由です。動きやすい服装で、お好きな開催場所にお越しください。

無料です!!

厚別信濃 すこやか倶楽部

≪開催場所≫ 厚別信濃会館（厚別中央4条3丁目3-6）
 ≪開催日時≫ 毎月第4木曜日 第1部 13:00~14:00
 第2部 14:30~15:30
 ※水分補給の飲み物をご持参ください。

10月27日	11月24日	12月22日	1月26日	2月休み	3月23日
--------	--------	--------	-------	------	-------



ひばりが丘東 すこやか倶楽部

≪開催場所≫ ひばりが丘東集会所（厚別中央1条4丁目3-1）
 ≪開催日時≫ 毎月第4火曜日 13:30~14:30
 ※水分補給の飲み物と履物をご持参ください。

10月25日	11月22日	12月20日 第3火曜日	1月24日	2月28日	3月28日
--------	--------	-----------------	-------	-------	-------



青葉すこやか倶楽部

≪開催場所≫ 青葉会館（青葉町3丁目2-26）
 ≪開催日時≫ 毎月第1金曜日 第1部 13:30~14:30
 第2部 14:30~15:30
 ※水分補給の飲み物をご持参ください。

10月7日	11月4日	12月2日	1月6日	2月3日	3月3日
-------	-------	-------	------	------	------



新さっぽろ すこやか倶楽部

≪開催場所≫ 新さっぽろ集会所（厚別中央1条5丁目5-10）
 ≪開催日時≫ 毎月第4火曜日 10:00~11:00
 ※水分補給の飲み物と履物をご持参ください。

10月25日	11月22日	12月20日 第3火曜日	1月24日	2月28日	3月28日
--------	--------	-----------------	-------	-------	-------



いきいき青葉南教室

≪開催場所≫ 青葉南集会所（青葉町6丁目3-10）
 ≪開催日時≫ 毎月第4木曜日 10:00~11:00
 ※水分補給の飲み物と履物をご持参ください。

10月27日	11月24日	12月22日	1月26日	2月休み	3月23日
--------	--------	--------	-------	------	-------



オンライン介護予防教室

≪開催場所≫ ZOOM
 ≪開催日時≫ 毎週水曜日 15:00~15:20



✉ yobousenta-@karipu.jp

参加者募集中!!

題名に「オンライン教室参加希望」と書いて空メールを送ってください。URLを返信します。スマホでも参加できます。



介護予防センターは、高齢者の身近な相談窓口です。小さなことでもお気軽にご相談ください。地域の皆さんの集まりへの出前講座も行っております。少人数でもOK! 無料です。

札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

ご連絡お待ちしております。



☎ 011-896-1475 (平日午前9時から午後5時まで)

✉ yobousenta-@karipu.jp

担当 もんぜん いしざき

