

厚別区介護予防センター厚別西東 介護予防教室のおしらせ 10月



一説によると、旧暦10月の神無月になると、島根県にある**出雲大社**には全国各地から**神々が集う**といわれています。この説から、出雲地方に限っては**神無月（かんなづき）**ではなく、神々の存在を意味する「**神在月（かみありづき）**」という表現を用いるのが一般的です。

出雲大社には「**縁結びの神様**」として名高い「**大国主大神（おおくにぬしのおおかみ）**」が祀られています。従って全国の神々が出雲大社に集まる主な目的は、**縁結びの相談**ともいわれているのです。

神無月になっても、全ての神々が出雲大社に集まるわけではないという説もあります。出雲大社に行かないとされるのは、以下のような神々です。

- 天照大御神（あまてらすおおみかみ）
- 戎神（えびすしん）
- 竈神（かまどがみ）



太陽にも例えられる天照大御神は、**伊勢神宮**に祀られています。全国各地の神々をまとめる**立場**で、皇室の祖先ともいわれる神です。**七福神**に数えられる戎神や、かまどを護る竈神は、**神無月**で出雲に行く神々の**留守を守っている**ようです。

介護予防教室は札幌市の委託事業です。
対象は厚別区在住の概ね**65歳以上**のシニアの方です。
参加費は**無料**ですが、お申し込みが必要です。
お申し込みの際には『**氏名・住所・生年月日・電話番号**』をお聞きしています。※各会場、筆記用具をご持参ください。

・お申し込み・

介護予防センター
厚別西東

☎896-5019

日時

会場

内容

10/2(水)

10:00～
11:00

小野幌会館

上靴必要

栄養講座

講師: 栄養士会



健康のために毎日食べている食事。今以上に栄養の事を知って、献立に役立ててみませんか？

10/11(金)

13:30～
14:30

カトリック
小野幌教会

骨・カルシウムセミナー

講師: 雪印

転倒骨折からの寝たきり生活を防止するためにも、日々骨を強くすることが大切です。

同じ内容です

10/28(月)

13:30～
14:30

厚別西地区
センター
集会室B

骨・カルシウムセミナー

講師: 雪印

年齢と共にもろくなってしまう骨。日常生活の中で強くする方法を学んでみませんか？

・オンライン介護予防教室・

開催は**毎週火曜日11：00から30分間**
内容は毎回違います。

- ・椅子に座ったまま運動
- ・新聞紙を使用したふまねっと
- ・口腔体操
- ・ヨガマットを使用してシニアヨガ
...などなど

10月1・8・15・22日

(教室の開催が中止になることがあります。
その際は事前にご連絡いたします。)



ZOOMを使用します。接続可能デバイスはスマホ・パソコン・タブレットです。

接続に関する不安やトラブルがある場合は、直接お教えにご自宅に伺うことも可能です。

受けたいカリキュラムの時だけの参加でもOK!

初回のお申込み時のみ『氏名・住所・生年月日・電話番号』をおききしております。

・お知らせ・

(毎年この時期の募集です。年一回)

地域の方が集まり、健康づくりの体操や趣味活動などを行う『通い場』の運営や、介護予防教室の運営のお手伝いをしていただける方の講座を開催します。

内容 (一部)

- ・体力測定の実施方法について
- ・サッポロスマイル体操 (全バージョン)
- ・身体機能の維持についてなどの講話

対象

- ・厚別区にお住まいで、講座終了後通い場の運営に関わることができる方
- ・厚別区民センターまで行ける方



令和6年10月11日、18日、25日
令和7年2月25日 (いずれも金曜日)

13:30～15:30

区民センター2階 会議室A
(厚別区厚別中央1条5丁目3-14)

定員 20名 (先着順)

※全日程を受講できる方を優先させていただきます。

毎回、講話と実技があります。動きやすい服装でご参加ください。

◆お申し込み・お問合せ先◆

厚別区介護予防センター厚別西東

011-896-5019(平日)9時～17:30 不在時留守電対応

※介護予防センターは札幌市の委託事業です。

参加費
無料

