

介護予防センター便り 10月号



介護予防センター百合が原・屯田



介護予防センターは、札幌市から委託を受けて高齢者の皆様が住み慣れた地域で元気に暮らせるよう、すこやか倶楽部(介護予防教室)を開催しております。すこやか倶楽部では、健康体操や脳トシなど、介護予防に役立つ内容を行っています。「いつまでも健康でいたい」「交流がしたい」「介護予防に関心がある」といった方、ご連絡お待ちしております。



百合が原老人クラブ男性教室
講話の様子



百合が原老人クラブ男性教室の
運動指導の様子



屯田団地会館すこやか倶楽部運
動指導の様子

百合が原地区の男性教室、屯田地区のすこやか倶楽部にて、北海道リハビリテーション専門職協会所属の理学療法士の大里先生、齋藤先生に講話や運動指導をして頂きました。参加者からは健康感に関することや、運動のタイミングなどたくさんの質問が出た他、「出来るだけ維持するために今日習ったことを取り入れていきたい!」との感想も頂きました。



百合が原地区 毎月第2・第4木曜日の13時30分より、ケアセンターら・せれなの地域交流スペースにて開催している「スマイルアップ体操教室」の様子です。10月は「ケンステップ」といって、輪っかを決められたステップで歩いたり、脳の活性化を目的に手と足を一緒に動かすステップを行いました!参加者からは「難しかったけど楽しかった」との感想も頂きました。

介護予防に関するお悩みや「どこに相談したら良いの?」とお困りでしたら、まずは介護予防センターにご相談ください!!

札幌市北区介護予防センター 百合が原 TEL:011-774-3333
札幌市北区介護予防センター 屯田 TEL:011-774-3740