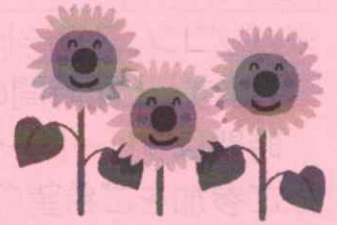




すこやか倶楽部通信 7月号

すこやか倶楽部は札幌市から委託を受け介護予防センターが実施している介護予防教室です。参加費は無料。

概ね 65 歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。



7月教室案内

<すこやか倶楽部>

6 会場で開催しています。お住まいの地区の会場へお越しください。ご自身の地区が分からない方は、下記の電話番号にお問い合わせください。

筆記用具とお飲み物はご持参ください。

地区	日程	時間	内容 / 会場	申込
西創成	4 火	10:00~ 11:30	生活お役立ち講座「耳の聞こえのお話」 協力:ひまわり補聴器センター 会場:西創成会館 2 階 (南 5 西 7)	不要
西	13 木	13:30~ 15:00	口の健康教室「しゃべる・食べるための講座」 協力:札幌西円山病院 竹下言語聴覚士 会場:大通・西会館 集会室 2 (南 2 西 15)	不要
桑園	10 月	10:00~ 11:30	10(月)お役立ち講座「悪質商法から身を守ろう!」 協力:札幌消費者協会	不要
	18 火		18(火)【すこやかトレーニング教室】 「ケンステップ ~脳フル回転で楽しい運動~」 会場:桑園ふれあいセンター大広間 (北 7 西 15)	
大通	19 水	10:00~ 11:30	生活お役立ち講座「病院を上手に活用しよう!」 協力:札幌同交会病院 医療ソーシャルワーカー 会場:大通・西会館 集会室 2 (南 2 西 15)	要
	26 水			
本府・ 中央	21 金	10:00~ 11:30	低栄養予防教室 協力:北海道栄養士会 「筋肉・嚥下機能アップ!おいしく食べて元気な毎日」 会場:本府・中央まちづくりセンター (北 1 西 2 時計台ビル 10 階)	不要
北桑園	25 火	10:00~ 11:30	健口教室「オーラルフレイルって何だろう?」 協力:札幌歯科医師会 歯科衛生士 木本先生 会場:光明寺 1 階本堂 (北 15 西 15)	不要

※大通地区は定員を設け、事前申込制です。どちらか一方の日程をお選びください。

定員に達し次第、受付を終了します。(すこやか倶楽部にご参加の方は、その場で次月申込を優先受付しています)その他の地区は申し込み不要でご自由に参加頂けます。初めてご参加される方は会場で職員にお声がけください。

◇大通地区申込◇

大通:7月6日(木)~
8:45~受付開始
☎011-271-1294

<オンラインすこやか倶楽部>

自宅から参加できる新しい介護予防スタイル

日程	時間	内容(※内容は変更の可能性があります)
12 水	10:00~11:00	シニア健康お役立ち講座 協力:包括支援センター保健師
27 木	14:00~15:00	夏のゆるゆるストレッチ体操

※パソコン、スマートフォン、タブレットから「ZOOM」アプリを利用します。上記時間のうち、40分程度が当日のプログラム、残りの時間はフリートークとなります(途中退室可)。

※ご参加をご希望の方は、詳細のご案内をお渡しいたしますのでお気軽にご連絡ください。

また操作方法が分からない方も予防センターにご連絡ください。



<介護予防コラム～年に一度は健康診断を受けましょう！>

加齢に伴い、身体は変化し、病気のリスクも高まってきます。できるだけ病気をせず、元気に過ごすためにも、健康診断はとても大切です。

病気は自覚症状のあるものばかりではなく、気付いた時には病気が進行してしまっていることも。現在は、早期発見・早期治療で治る病気もたくさんあります。

「持病でかかりつけの病院に通っているから大丈夫」と思っている方がいらっしゃるかもしれませんが、しかし、医師でも顔を見ただけではわからないことが多く、血液検査や尿検査、レントゲン、心電図などの検査をしてみないと、発見できない病気もたくさんあります。主治医の先生に相談してぜひ健康診断を受けてくださいね。

「面倒くさい」「病気が見つかるのが怖い」と思っている方も、ぜひ年に1度の健康診断を受けることで、病気の予防や生活習慣を見直すきっかけにしていただければと思います！



【お問合せ・お申込み】

中央区介護予防センター大通公園 担当：おいで生出・阿部

Tel 271-1294

