

# すこやか体操教室のご案内

インフルエンザの流行など、まだまだ感染予防に配慮した日常生活が望めますが冬は運動不足になりがちです。簡単な体操や交流を通じて健康維持や気分転換をしてみませんか！是非、気軽にご参加ください。

## 【開催日時・プログラム等】



全6回コース(第2週・第4週の金曜日)  
午前10:00~11:00まで(約1時間)

1月	12日	タオル体操・脳トレ
	26日	体操・サッポロスマイル体操
2月	9日	体操・脳トレ
	16日(※)	体操・ケンステップ
3月	8日	体力測定会(10:00~11:30まで実施)
	22日	介護保険の講話・体操

※2月の第4週は祝日の為、第2週・第3週で開催します。

場 所： 屯田二番通東会館 1階ホール  
 持ち物： 上靴・タオル・飲み物・動きやすい服装  
 参加料： 無料  
 申込み： 自由参加  
 (参加初日の際、日程表をお渡しいたします。)



主 催： 屯田二番通東町内会・屯田青柳町内会  
 共 催： 札幌市北区介護予防センター屯田・屯田二番通東熟年クラブ  
 協 力： 札幌市北区第3地域包括支援センター





# すこやか体操教室



## ココロもカラダも健康に!

### こんな困りごとはないですか?

#### つまづくことが多くなった

散歩や体操など、体を動かす習慣をつけて、筋力やバランス力をつけることはとても大切です。そうはいっても、運動を続けることは、難しいですね。体操教室に参加して転倒予防に取り組んでみては!!



#### 最近外出の機会が少ない

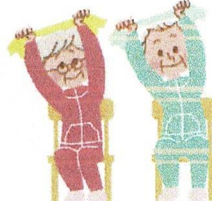
コロナ感染症の流行もあり、家で過ごす時間が長くなると、筋力が落ちて動けなくなったり、気持ちが落ち込んで閉じこもってしまうことがあります。



気分転換にみんなで体を動かしてみませんか!!

#### 介護予防についてもっと知りたい

専門職の先生や介護予防センターの職員が体操教室に参加しています。また地域包括支援センターでは介護保険や福祉、医療、健康、認知症のことなど、様々なご相談をお受けしています。



#### 家の中で探し物が多くなった

物忘れには、加齢によるものと疾患によるものがあります。早期発見、早期治療することで、進行を遅らせる可能性も、また、物忘れの予防には、運動習慣と食生活を見直し、会話の機会を増やすことが有効です。



このようなことについて、思い当たったら体操教室に参加してみませんか! すこやか体操教室では町内会の皆様がイキイキと元気に暮らせるお手伝いをしていきます。

主催：屯田二番通東町内会・屯田青柳町内会

共催：札幌市北区介護予防センター屯田・屯田二番通東熟年クラブ

協力：札幌市北区第3地域包括支援センター

屯田二番通東会館 | 1階ホール