

いきいき通信 * 福住

令和5年4月号

介護予防センターでは、介護予防や健康づくりを地域に広め、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で元気にいきいきと暮らせるようにお手伝いをしています。

『介護予防』とは、介護が必要な状態になることを防ぎ、今の健康状態を悪化させないための取組みです。介護予防で健康寿命を延ばしましょう！

* 介護予防教室のお知らせ *

会場 福住地区会館
(福住1条4丁目13-17)

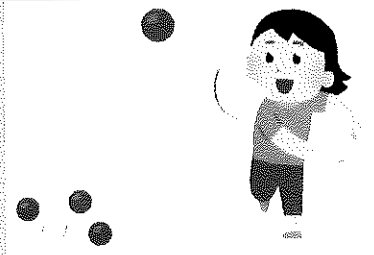
感染症などの諸事情で、開催を中止する場合があります。

開催の有無は、下記へお問い合わせください。

4月のすこやか倶楽部

『ボッチャを体験しよう!』

ボッチャはパラリンピックで広く知られるようになった、
老若男女に関係なく、みんなで一緒に参加できる軽スポーツです。



日時	【1部】 4/25 (火) 9:30~10:30	【2部】 4/25 (火) 11:00~12:00
定員	15名程度	15名程度
持ち物	水分補給用の飲み物(必須)、マスク(必須)、動きやすい服装、あれば介護予防手帳	
参加費	無料	
申込み	参加希望の方は必ずご連絡下さい。(事前の申込みがない場合は参加できません)	
お願い	<ul style="list-style-type: none"> ・当日の検温で37.0℃以上の熱がある場合や、少しでも体調がすぐれないと感じる場合は、参加をご遠慮願います。 ・必ずマスク着用の上ご参加ください。 	

札幌市介護予防センター
イメージキャラクター

『かよるん』



申し込み・問い合わせ

介護予防センター東月寒・福住 (担当:山本・高橋)

豊平区月寒東3条18丁目20-48 サービス付き高齢者向け住宅「しらかばの杜」1階

TEL 852-8830 (受付時間:月~金曜日 8:50~16:50)

福住地区すこやか倶楽部 令和5年度年間予定のお知らせ

「すこやか倶楽部」とは、概ね60歳以上のお元気な方を対象に、楽しみながら身体の健康づくりに取り組む介護予防教室の愛称です。

対象者 概ね60歳以上のお元気な方、介護予防や健康づくりに関心のある方

内容 運動・体操・脳トレ・講話、参加者同士の交流等を通して、『転倒予防』『認知症予防』『口腔機能と栄養状態の改善』をテーマに介護予防や健康づくりを行います。

参加費 無料。内容により材料費等の実費がかかることがあります。

会場	福住地区会館（福住1条4丁目13-17）	
時間	9:30~10:30 / 11:00~12:00 ※同じ内容を2回に分けて行います	
曜日	おおむね第4火曜日 ※祝日や会場の都合等で変更する場合があります	
日にち	令和5年	4/25、5/23、6/27、7/25、8/22、 9/26、10/24、11/28、12/19
	令和6年	1/23、2/27、3/26



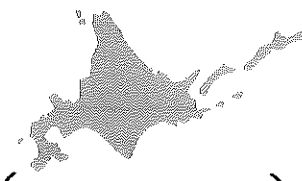

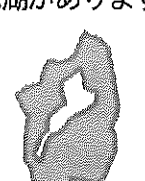


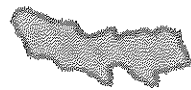
感染症などの諸事情で、開催を中止もしくは延期する場合があります。詳細は毎月の回覧板を確認の上、介護予防センターにお問合せください。

* 「脳トレーニング」に挑戦！ *

下は都道府県のイラストです。さて、どの都道府県でしょうか。

縮尺はさまざまです。ヒントを参考に考えてみましょう！

【解答は下にあります。】

<p>① でっかいどう！</p>  <p>()</p>	<p>② 「きりたんぼ」が名産のひとつ！</p>  <p>()</p>	<p>③ 琵琶湖があります！</p>  <p>()</p>
<p>④ 「くまもん」がいます！</p>  <p>()</p>	<p>⑤ 砂丘が有名です！</p>  <p>()</p>	<p>⑥ 日本の首都、大都会！</p>  <p>()</p>



答えを思いつく「ひらめき」は脳への刺激になり、認知症予防の効果が期待できます。

【解答】①北海道 ②秋田県 ③滋賀県 ④熊本県 ⑤鳥取県 ⑥東京都