

介護予防教室



令和6年

9月・10月号

下記教室は参加無料です

各教室は、札幌市から委託を受けて介護予防センターが主催する『介護予防』を目的とする教室です。



秋の訪れとともに、木々が色づき始める季節となりました。

皆様いかがお過ごしでしょうか？

スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋…秋に結びつく言葉が沢山ありますね♪

秋を満喫しつつ、一緒に介護予防に取り組んでいきましょう！



留意事項

参加の際は下記の留意事項をご確認頂き、ご協力お願い致します。

◆会場での検温にご協力ください。

◆風邪症状がある場合は参加をお控えください。

会 場	9月	10月
豊畑会館 (東雁来町361-1) ※必要な物 水分	9/13(金) 10:00～11:00 【内容】「体組成測定 ～自分の体を知ろう！～」	10/11(金) 10:00～11:30 【内容】「体力測定と保健師による講話」
中沼交流センター (中沼町30番地) ※必要な物 水分	9/20(金) 10:00～11:00 【内容】「体組成測定 ～自分の体を知ろう！～」	10/18(金) 10:00～11:30 【内容】「体力測定と保健師による講話」
東苗穂福祉会館 (東苗穂8条2丁目) ※必要な物 水分	9/17(火) 10:00～11:00 【内容】「体組成測定 ～自分の体を知ろう！～」	10/15(火) 10:00～11:30 【内容】「体力測定と保健師による講話」
中沼西会館 (中沼西3条1丁目1-15) ※必要な物 水分	9/26(木) 10:00～11:00 【内容】「体組成測定 ～自分の体を知ろう！～」	10/24(木) 10:00～11:30 【内容】「体力測定と保健師による講話」
四条会館 (東苗穂4条3丁目) ※必要な物 水分、上靴	9/27(金) 10:00～11:00 【内容】「体組成測定 ～自分の体を知ろう！～」	10/25(金) 10:00～11:30 【内容】「体力測定と保健師による講話」
農本会館 (東苗穂11条2丁目) ※必要な物 水分、上靴	9/30(月) 10:00～11:00 【内容】「体組成測定 ～自分の体を知ろう！～」	10/28(月) 10:00～11:30 【内容】「体力測定と保健師による講話」
東雁来会館 (東雁来8条4丁目) ※必要な物 水分	9/24(火) 10:00～11:00 【内容】「体組成測定 ～自分の体を知ろう！～」	10/22(火) 10:00～11:30 【内容】「体力測定と保健師による講話」

※9月の農本会館は、祝日と重なる為、1週ずれております。お間違いのないようお願いいたします。

※10月の教室は、**10:00～11:30の1時間半**となっています。裏面を参照下さい。

★初めて介護予防教室に参加される皆さまへ★

教室の参加に申し込み等はございません。参加の際は、各会館で必要なもの(※水分、上靴など)をご持参下さい。9:30～受付開始しております。お気軽にご参加下さいますようお願いしております。ご不明な点がございましたら、裏面《お問い合わせ》までご連絡下さい。



9月の教室内容は・・・



「体組成測定」を行います！

「体組成」とは、筋肉や脂肪、骨など私達の体を構成する組織のことをいいます。体組成を見ることでご自身の体の状態を確認してみましょう！

～体組成測定を行う上でのお願い～

- ◆測定は素足で行いますので、タイツの着用はご遠慮下さい。
- ◆ペースメーカーの方は測定が出来ませんのでご了承下さい。



10月の教室内容は・・・

秋の体力測定

今年も体力測定の季節がやって参りました。教室全7会館で実施します。測定項目は、5M歩行速度・5M最大歩行速度・TUG・5回立ち座り・握力です。
※測定を行う為、10：00～11：30までの1時間半の開催となります。

◆◆◆参加についてのお願い◆◆◆

安全に測定できるよう、履物の必要な四条会館、農本会館は運動靴のご用意をお願いいたします。



東区第2地域包括支援センター 保健師による講話

「知って安心」

心疾患予防講座

(狭心症、心筋梗塞など)

札幌地区では、心疾患・糖尿病・脳疾患など、生活習慣病で入院している方が多い傾向にあります。中でも、心疾患について着目し、いつまでも元気に過ごせるようなポイントなど保健師さんが分かりやすくお話してくれます。



《お問い合わせ》

札幌市東区介護予防センター東苗穂

札幌市東区東苗穂町1089-1 特別養護老人ホームウィズ東苗穂内



▶▶▶ (011)789-6050 担当:福田、山田

※お電話は平日 8：45～17：15 にどうぞ