

おひらせ
五月の教室
参加者募集

新たな
かよるんが
登場しました!



黒田さんより寄贈
2代目かよるんです

ありがとう
ございました

原始林さわやかサ
ロンの皆様より、
バスタオル等の寄
贈を頂きました。
タオル類はウエス
にして、施設等で
利用させてもらっ
ています。

その他、皆様から
寄贈頂いたもの
についても、有難く
利用させて頂いて
います。

5月/日(曜日)/ 時間	会場	内容	講師	定員
12日(水) 10:00~11:30	厚別西地区セ ンター2階 (厚別西4条4丁 目10-1)	スマートフ ォン講座	ドコモシ ョップ厚 別西店	10 名
14日(金) 14:00~15:00	小野幌会館 1階(厚別東4 条4丁目9-3)	膝痛とその 予防の講話	理学療法 士	20 名
21日(金) 10:30~11:30	厚別西地区セ ンター実習室 (厚別西4条4丁 目10-1)	包丁とぎと 飾り切り講 座	元板前	6名
28日(金) 10:30~11:30	やわらぎ斎場 厚別西 和室 (厚別西5条4丁 目1-40)	シニアヨガ	ヨガイン スタラク ター	8名

**申し込み必要
参加無料**
参加ご希望の方は、開催
日の1週間前までに当セ
ンター(☎896-5019)
まで申し込みしてください。

※新型コロナウイルス関
連にて、教室中止の可
能性があります。ご了承
願います。



感染予防
対策への
ご協力お願
いします

発熱や体調
不良がある
場合は参加
を見合わせ
ください。



今後の西東通信にて
各バージョンの体操をご紹介します!

SAPPORO サッポロスマイル体操

サッポロスマイル体操で
めざそう!いきいきスマイルシニア

いつまでもいきいきと楽しく暮らし続けるためには、
日々の運動習慣で健康な身体を維持することが大切です。
サッポロスマイル体操は、誰もが簡単に出来る介護予防を
目的とした体操です。楽しく取り組めるよう、
「サッポロスマイル」の曲にあわせて動きになっています。
北海道リハビリテーション専門学校協賛

4つのバージョン

バランス&ストレッチバージョン
体幹機能の維持向上(転倒予防)と柔軟
①体幹の柔軟性を高めるストレッチ ②バランス感覚を強化する重心運動 ③転倒予防に有効なステップ運動

筋トレバージョン
筋力維持
①体の重さを利用した筋トレ ②上肢・下肢を同時に鍛える

脳トレバージョン
認知機能の保持
①同時に2つ以上のことを行う ②左右で違う動き ③空想を膨らました動き

口腔バージョン
誤嚥の防止と飲み込み・口周りの筋肉の強化
①飲み込みに関係する筋肉を鍛える ②唾液が出やすくなる動き・マッサージ
③食べ物を飲み込むときの動きを音声練習で再現

大事なことは、
笑顔で体操!

マ存じですか?
札幌市のご当地体操

各地で様々なご当地体操がで
きています。札幌市は「サッポ
ロスマイル体操」。特徴は「運動器
機能」「認知機能」「口腔機能」に
働きかける四つのバージョンが
あります。サッポロスマイル体
操を身近に取り組めるよう、動
画が見れるDVDや教本があり
ます。当予防センターで貸出や
配布が可能です。個人でも仲間
グループでも対応できます。ご

希望される方は、当センター
までご連絡ください。
全国各地のご当地体操の動
画を見ることが出来
たりと、高齢者の
方々が健康を維持
するための情報を
厚生労働省のウ
ェブサイトで紹介
しています。イン
ターネット環境の
ある方は、一度の
ぞいてみることを
お勧めします。

厚生労働省
高齢者の方の元気を支える、
Webサイト上の街へ、ようこそ。

地域がいきいき
通いの場

<https://kayoinoba.mhlw.go.jp>

発行者・お問い合わせ・お申し込み先
さいとう
介護予防センター厚別西東
厚別区厚別町山本 750-6 厚別栄和荘 4階
☎896-5019
介護予防センターは札幌市の委託事業です

裏面もご覧ください