

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	ドコモシヨップ厚別西店	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。



一定の
距離を取る



消毒 洗浄 徹底

札幌市のご当地体操

ご存じですか？

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
見てみることを

ターネット環境の
ある方は、一度の

エブサイトで紹介
しています。イン

厚生労働省のウ
ェブサイトで紹介

してみることを

お勧めします。

お勧めします。

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！

SAPP_RO
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ていくためには、
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」の曲にあわせた動きになっています。

北海道リハビリーション・専門薬協会監修

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空間を意識した動き

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飲み込みに關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发声練習で再現

北海道リハビリーション・専門薬協会監修

4つのバージョン

発行者・お問い合わせ・お申し込み先
介護予防センター厚別西東
さいとう
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



高齢者の方の元気を支える、
Webサイト上の街へ、ようこそ。



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

裏面もご覧ください