

発熱や体調不良がある場合は参加を見合わせください



感染予防対策へのご協力をお願いします

## 7月の教室 参加者募集!



**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 にお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。

7月/日 時	会場	内容	講師	定員	その他
7日(水) 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	ヨガインストラクター	8名	ヨガマットもしくはバスタオルを持参ください
15日(木) 10:30~11:30	小野幌会館和室(厚別東4条4丁目9-3)	高齢者の運転と特殊詐欺について	厚別警察署警察官	10名	厚別区の実情を話してくれます。交通安全や詐欺対策が図れるよう多くの皆さんに話を聞いてほしい内容。
30日(金) 10:30~11:30	厚別西会館2階(厚別西2条3丁目8-31)	ロコモ・フレイル予防のための栄養講座	株式会社明治 管理栄養士	20名	

## サッポロスマイル体操のご紹介~2

バランス&ストレッチバージョン④~⑩

## 早口言葉に挑戦!

最近、話をしていますか? 身体の機能は使っていないと低下していきます。マスクを外して、お口周りの筋肉を目一杯動かして3回続けて言ってみましょう!

レベル1 生麦 生米 生卵

レベル2 隣の客はよく柿食う客だ

レベル3 青巻紙 赤巻紙 黄巻紙

レベル4 隣の竹垣に竹立てかけたのは、竹立てかけたかったので、竹立てかけた

(出典)日本歯科医師会

### ④ 片脚スイング 右4回、左4回



下肢の柔軟 片脚でのバランス保持で歩行能力向上

### ⑤ スロースクワット 4回



### ⑥ クラークポーズ③と同じ



### ⑧ ハイタッチ(2回)



### ⑩ クロスステップ 右・左 交互に4回ずつ



バランスを崩しても転ばない

### ③ クラークポーズ 右・左 1回ずつ



重心移動をコントロール



サッポロスマイル体操は、当センターでDVD貸出できます! 札幌市ホームページにも動画がでていますよ。

【発行者・お問い合わせ・お申し込み先】

〒004-0069

厚別区厚別町山本 750-6 厚別栄和荘 4階

介護予防センター厚別西東

☎896-5019 fax896-5021 (月~金 9時~17時半)

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