

発熱や体調不良がある場合は参加を見合わせください



申し込み必要

※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。水分補給のための飲み物はご持参ください。

8月の教室 参加者募集！



感染予防対策への
ご協力お願いします

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。

8月/日 時	会 場	内 容	講 師	定 員	その他の
3日(火) 10:00~11:00	厚別西会館2階(厚別西2条3丁目8-31)	高齢者の住まいについて	みんかい札幌相談室	20名	参加無料 施設の種類やその対象者・費用などのお詫話。
6日(金) ①10:00~11:30 ②14:00~15:30	厚別西地区センター集会室A(厚別西4条4丁目10-1)	シニアのためのスマートフォン講座 <u>①スマートフォンお持ちでない方の講座</u> <u>②スマートフォンお持ちの方の講座</u>	ドコモショップ店員	各8名	参加無料 ①スマートフォンを実際に操作 ②スマートフォンの機能を知り、便利で楽しく活用する方法を学ぶ。ご自身のスマートフォンをご持参ください。 お申し込みの際、①②のどちらの講座を希望しているのかをお伝えください。
20日(金) 13:30~14:30	小野幌会館1階(厚別東4条4丁目9-3)	絵手紙教室	絵画教室講師	20名	参加費(材料費等) 200円 初めての方も是非ご参加を。描いてみたいものがあればご持参ください。
31日(火) 14:00~15:00	森林公园会館2階(厚別北4条4丁目1-5)	膝痛とその予防について	理学療法士	20名	参加無料 ストレッチ等を行いますので、動きやすい服装でいらしてください。



サッポロスマイル 体操のご紹介～3 バランス＆ストレッチバージョン⑪～⑭

サッポロスマイル体操は、当センターでDVD貸出できます！バランス＆ストレッチバージョンの他に、筋トレ・口腔・脳トレバージョンもあります。

12 ハイタッチ(7回)(8と同じ)

13 スマイルポーズ

14 深呼吸



安全にウォーキングを 熱中症予防と膝痛予防

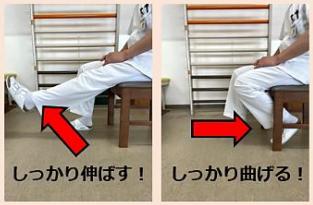
ウォーキング前に膝痛を予防しよう！

①太ももの横・前をほぐす



心地よい程度で20秒マッサージ
膝周りの筋肉は固くなりやすいです

②膝の曲げ伸ばしを十分に動かす



ゆっくり・しっかり動かします
片足ずつ10回曲げ伸ばし

資料：北海道リハビリテーション専門職協会 理学療法士 小中弘樹氏

【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

さいとう

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