

厚別西東ヘルシーウォーキングチャレンジ終了

お疲れさまでした!

やスクワット等)、パークゴルフやテ
ルビ体操等の運動にも励まれていま

厚別西東ヘルシーウォーキングチャレンジは八月末で終了しました。六月から八月までの参加者は四六名(東地区が十七名、西地区は二九名)。参加者は、朝の早い時間帯に歩いて

いる方が多く、課題運動(片脚立ちやスクワット等)、パークゴルフやテ

パソコン・スマートフォン・タブレットにて オンライン介護予防教室に 参加しませんか

インターネット環境がご自宅にある方、オンライン介護予防教室に参加しませんか。当センターでは、週一回から週二回、一回三十分程度で教室を開催しています。腰痛・膝痛

参加者の声の一部ですがご紹介いたします。『精神的に気持ちの張り合いになった』『目的があると活動できる』『足の上りが良くなった』『普段の買物等で歩ける距離が延びた』『血圧が下がった』『体重が減った』『良く眠れるようになった』『今後も続けて歩きたい』等。また来年も企画してほしいとの意見も多く頂きました。冬の到来、コロナ禍の状況を考えると、自宅で個人での取り組みが重要になります。心身機能を維持するため、今できることを行いましょう。

加されています。

教室はZoom(ズーム)アプリを利用してあります。『Zoomとは何?』という方もいるかと思えます。教室参加する前にZoomを使うことができるよう個別で練習する等の対応をしています。コロナ禍、オンラインが大変便利です。新しいことを始めるのは、認知症予防にもなります。

予防や筋力・バランスアップ、認知症予防、口腔体操等の内容。七十歳代から八十歳代、女性の方が多く参加されています。

ご自宅での活動を応援 毎日健幸チャレンジを 企画しています!

予告

このチャレンジは『今の状態を維持しよう。自宅で毎日コツコツ活動して力をつけよう』ということを考え企画。活動の内容は『やろう!』と思う気持ちがあればできる簡単なもの。チャレンジ冊子から毎日の運動、毎日の栄養(食事は三食、牛乳や乳製品を摂取)、Oにつく日にお口の体操、5のつく日に社会参加・交流を行います。取り組んだことは、チャレンジ表に記入し、提出してもらいます。一人で取り組むのは難しいと思っっている方、チャレンジに参加する仲間を見つけてみましょう。コロナ禍、一緒に活動ができなくて

【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

スマホ・パソコン・タブレットをお持ちの方、必見!
ご自宅にいながら、健康づくりの教室にできますよ!!

オンライン介護予防教室

~10月分プログラムのお知らせ~

【10月プログラム】

日	内容	日	内容
日にち(月)	(※用紙する物)	日にち(木)	(※用紙する物)
10/5(月)	口の体操 口腔衛生 ※乳がん検診実施予定	※10月 は 木曜日 お休み です。	
10/12(月)	認知症予防		
10/19(月)	バランスアップ (タオル・ヨガマットまたはバスタオル・クッション又は巻物)		
10/26(月)	筋力アップ (タオル・ダンベル) ※ネット予約		

リアルタイムで、ご自宅にいながら、健康講話や運動指導が受けられます!
Zoomというアプリを使用します。ダウンロードや接続の仕方については、職員がマニュアルや電話で個別にお教えします。お気軽にお問合せください!!

ご興味のある方は、下記の当センターまでご連絡ください。

も、仲間と日々の取り組みを話すことで続ける励みになります。これが秘訣。是非、友人やグループ等でご参加ください。現在、冊子等作成のため、チャレンジ開始まで少々お時間を頂きます。開始する際には、改めてお知らせ致します。

介護予防川柳 引き続き募集中です!
ご応募頂いた方ありがとうございました
作品が集まり次第、掲載させていただきます!