

7月の介護予防教室のお知らせ

無料 お申込み必要



日(曜)	時間	内容	会場	定員	その他
7/13(水)	10:30~ 11:30	包丁研ぎ講座 講師:地域ボランティア(元板前)	厚別西会館(厚別西2条3丁目8-31)	8	エプロン・お手拭き・タオルをご用意ください。持ってこれる方は、包丁と研ぎ石をご持参ください。
7/15(金)	10:30~ 11:30	膝痛とその予防 講師:新札幌パウロ病院理学療法士	小野幌会館(厚別東4条4丁目9-3)	15	上靴持参、動きやすい服装でいらしてください。
7/29(金)	10:30~ 11:30	栄養講座(適塩生活のすすめ) 講師:管理栄養士	小野幌会館(厚別東4条4丁目9-3)	15	



オンライン介護予防教室を開催しています！ 毎週火曜日 11:00~11:30

自宅から参加できます。プログラム内容やオンライン接続について等、お問合せください。

自主グループで講話します！ ※参加に関して当センターへご連絡ください。

➤ **原始林さわやかサロン 終活について**

7月7日(木) 10:30~11:30 原始林会館(厚別東2条4丁目7-17)

参加を希望される方は、下記の連絡先に開催日1週間前までにお申し込みください。また、申込者が定員に達した時点で締め切りとします。

新型コロナウイルス感染拡大予防にご協力ください

・体温(できる限り自宅で測定)・体調チェック(ご自身・周囲の方で発熱や体調不良の場合は参加を見合わせください)・会場に着いたら手指消毒または手洗いを・マスク着用をお願いします **※換気や人との距離をとるなどの対策をします**

安全を確保して

片足立ち

ノススメ

監修:理学療法士 須川兼次氏

◆ 「めげせ！片足立ちマスター」
◆ まずは椅子につかまって片足立ち三十秒！
◆ 手が離せそうなヒトはつかまらずに一分を目指す！
◆ ※テレビがコマースャルになったら片足立ちしてみよう！
◆ これが片足立ちマスター！
◆ 「片足ブンブン」
◆ 浮かせた片足を前後に振り、できる方はバランスをとるように両手もブンブン！
◆ 大きく、速く出来るほど転ばない身体になるゾ！



片足ブンブン！



まずは片足立ち



片足立ちの効果
・バランス能力を鍛える
・足に適度な負荷をかけた骨を強化する

【発行者・お問い合わせ先】

〒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