

めざそう！ いきいきスマイルシニア！！

2019年度 中央区シルバーけんこうフェスタ

サッポロスマイル体操
を通して、介護予防の
大切さを学ぶフェスタ
です！



Let's 「サッポロスマイル体操！！！」

サッポロスマイル体操とは・・・
「サッポロスマイル」のテーマ曲にのせて行う
今年完成された札幌市の介護予防体操です。

4つのバージョンがあり、

- ① バランス&ストレッチ
- ② 筋力トレーニング
- ③ 脳トレーニング
- ④ 口腔機能向上



札幌市介護予防センター
イメージキャラクター
「かよるん」

お身体の状態に合わせて、座りながらでも、
楽しく体操できます！

日 時： 2019年6月18日（火） 13：30～15：00
（受付開始 13：00）

内 容： **サッポロスマイル体操の体験会（実技と解説）**

会 場： 札幌市社会福祉総合センター4階 大研修室
中央区大通西19丁目1-1
地下鉄東西線 西18丁目駅 1番出口から徒歩2分



対 象： 中央区にお住まいの60歳以上の方

持ち物： 運動しやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・筆記用具

講 師： 須川 兼次 理学療法士（北海道リハビリテーション専門職協会）

参加費： 無料 ※ 申込は不要です。当日直接ご来場下さい。

【主催】札幌市中央区介護予防センター

介護予防センター北一条 介護予防センター円山
介護予防センター大通公園 介護予防センター曙・幌西
介護予防センター宮の森 介護予防センター旭ヶ丘

【共催】

中央区保健福祉課 ・ 中央老人福祉センター

【問い合わせ】

札幌市中央区介護予防センター 大通公園
担当：生出（おいで）・中野（なかの）
TEL （011）271-1294

午前8時45分～午後5時15分
月曜日～金曜日（土日祝除く）



