

山鼻地区すこやか倶楽部

3月予定表

すこやか倶楽部は札幌市から委託を受け介護予防センターが実施している介護予防教室です。
介護予防と健康管理を目指した教室を開催しています。概ね65歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。**参加にはお申込みが必要となります。**なお、**新型コロナウイルス感染防止のため、教室の中止や内容変更等の可能性がございますので、ご了承下さい。****参加希望の方は、電話申込の際に教室の開催状況をご確認下さい。**
 開催時には、感染予防に努めて参ります。皆さまにも**体調確認**及び**マスク着用**等をお願いしております。
 ご理解とご協力の程、お願いいたします。

◆ 持ち物 ◆



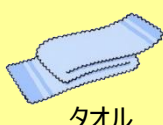
マスク



水分



帽子



タオル



動きやすい服装

◆ 屋外教室 ◆

お申込みはお電話で！
2月22日（火）9時～
 連絡先
 介護予防センター旭ヶ丘
011-532-6110
 （清水・櫻木）

日程	介護予防教室	会場
3日（木） 10時00分～ 11時30分 血圧測定	Yamahana Brain activity School 山鼻脳活性化教室 年を取れば誰でも物忘れするようになります。日常の工夫で 老化を進みにくくすることはできます！ そのノウハウを身に付けて、住み慣れた地域で楽しく暮らしましょう。「 脳のアンチエイジング 」に取り組んでみませんか？ 今回は講話と脳トレです。 【講師】西円山病院 國生看護師 認定NPO法人 シーズネット 柿沼様 定員25名	山鼻会館 南23条西10丁目1-23
14日（月） 11時00分～ 11時30分	オンライン介護予防教室 ～新しい介護予防スタイル～ 自宅から 一緒に運動をして楽しくおしゃべりしませんか？ ぜひご参加ください。 ※初めて参加ご希望の方は、操作ガイドブックをお渡し致しますのでお問合せ下さい♪	Zoom(ズーム) のアプリを使用して、 オンライン上で集まります。
17日（木） 10時00分～ 11時30分	やまはなウォーカー ～ウォーキング+NHK札幌見学～ 大通駅からひと駅分歩きながら、NHK札幌放送局の会館のロビーを見学するコースです。ひょっとしたら8Kの画像やスタジオの見学できるかも？お楽しみに!!	【集合・解散場所】 三越地下2階入口 《黄色の大型ビジョン前》 （通称ヒロシ）
18日（金） 10時00分～ 11時30分 13時30分～ 15時00分	介護予防サロン ～月1回のお元気ステーション～ サッポロスマイル体操・脳トレ・身になる小話 がセットになった教室です！ 少人数で行いますので、初めての方もお気軽にご参加下さい。 ※午前・午後の2回開催いたします。 定員各7名	ノノ 南19条西13丁目1-6 参加費 100円/回
22日（火） 14時00分～ 15時30分 血圧測定	Yamahana Health Care School 山鼻健康管理教室 ～ココロとカラダの元気をチェック！～ 生活習慣病を予防し、 健康寿命を延ばすために 、様々な医療職の立場から 基礎知識や日常生活でのポイント などを学びませんか？ 今回は看護師の講話と理学療法士の健康体操です。 【講師】慈啓会病院 関田看護師 ※ 1月に予定していた教室になります。 定員25名	山鼻福祉センター 南24条西13丁目1-1 理学療法士の高見先生による 健康体操 も実施します！ 動きやすい服装でお越しください。
24日（木） 13時30分～ 15時00分	やさしいスマホ講座（応用編）～ZOOMの使いかたを学ぼう！～ “Zoom（ズーム）”って聞いたことあるけど使いかたがわからない、新しいことに挑戦してみたい方、まずは一緒に学んでみませんか？ 【講師】ソフトバンク株式会社 定員10名	山鼻会館 南23条西10丁目1-23
25日（金） 14時00分～ 14時30分	オンライン介護予防教室 ～新しい介護予防スタイル～ 自宅から 一緒に運動をして楽しくおしゃべりしませんか？ ぜひご参加ください。 ※初めて参加ご希望の方は、操作ガイドブックをお渡し致しますのでお問合せ下さい♪	Zoom(ズーム) のアプリを使用して、 オンライン上で集まります。

介護予防センター旭ヶ丘 だより😊

【山鼻地区担当】

2022年
2月号



新型コロナウイルス等の影響でこころが疲れていませんか？
睡眠は体とこころの健康にとっても大切です。
今回は気持ちよく眠りにつくためのポイントをご紹介します。



気持ちよく眠りにつくために

寝る前にリラックスタイムをもとう

お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入りましょう。
軽い読書やマッサージ、音楽聴いたり、神経をしずめる香りを利用するなど、「お休みの儀式」を自分なりに工夫をしてみましょう。



寝る前には刺激を避ける

寝る前には、頭や体を興奮させる刺激は避け、熱いお風呂や食事は就寝の2時間前までにすませましょう。
覚醒作用のあるコーヒーやお茶は5～6時間前から控えましょう。



寝酒は不眠のもと

寝酒は睡眠薬の代わりにはなりません。少量なら麻酔作用で眠りやすくなりますが、慣れると量が増えて精神的・身体的問題が起こりやすくなります。また、飲みすぎると翌朝に疲れが残るもとになります。



引用：一般社団法人札幌市医師会 元気の参考書



問い合わせ先

札幌市中央区介護予防センター旭ヶ丘
(山鼻地区担当)

住所：中央区旭ヶ丘5丁目6-51
(慈啓会特別養護老人ホーム内)

TEL：011-532-6110
(担当：清水・櫻木)



ホームページですこやか倶楽部の
予定表が確認できます！

「さっぽろ慈啓会」のホームページ内、「お知らせ」の欄に
【介護予防センター 旭ヶ丘】
で更新しています！

