



すこやか倶楽部のお知らせ

～10月 11月 12月号～



内容:「サッポロスマイル体操」「健康講話」

会場:「栄西地区会館」

北39条東4丁目1-1 (栄西小隣接)

日時:毎月 第3水曜日 **10:00～11:30**

対象:栄西地区にお住いの65歳以上の方

(※介護認定を受けていない方)

申込〆切:その月の開催日の一週間前

**参加
無料**

○指輪っかテスト

- 1.両手の親指と人差し指で輪を作ります
- 2.利き足ではない方の「ふくらはぎ」の一番太いところを指で囲みます



※利き足ではない足の調べ方

目の前にボールがあるとして

→ボールを蹴る足が利き足になります

※出典(札幌市HP「介護予防」)

✓ふくらはぎと囲んだ指輪っかの間に隙間ができる方は
筋肉量が少なく、転倒・骨折のリスクがあります。

《お問合せ先》 **札幌市東区 介護予防センター栄町**

東区北45条東9丁目2番7号 禎心会東センター内

☎ 011-748-8484 【担当:若本 石井】

(※平日 8:45～17:15)

～高齢者に関するご相談もお気軽にどうぞ～



令和8年10月21日(水)

『質の良い睡眠とこころの健康
について』

講師:東区第3地域包括支援センター

※講話後、体操も行います



令和8年11月18日(水)

『明日をよりよく生きるための
MYライフ&エンディングプランセミナー』

講師:明治安田生命保険相互会社

※講話後、体操も行います



令和8年12月16日(水)

『モルックお楽しみ会』

※体操も行います



必ずお申し込みの上、ご参加ください。内容が変更になる場合があります。ケガ・事故等については責任を負うことができません。予めご了承ください。

～😊目指せ！いきいきスマイルシニア！😊～