

北東白石地区にお住いの  
概ね65歳以上の方対象

# サッポロスマイル体操 マスター講習会

令和7年

2月5日(水)・12日(水)・19日(水)

10:00-11:00 in 川北会館

【白石区川北2条2丁目7-10】

※上靴をご持参下さい

## 内容

誰もが簡単にできる介護予防を目的としたサッポロスマイル体操の  
4つのバージョンを3日間でマスターしていただきます！

## サッポロ スマイル 体操

### 1 バランス&ストレッチバージョン

体幹の柔軟性を高めるストレッチ・バランス感覚を強化する重心運動・  
転倒予防に有効なステップ運動

### 2 筋トレバージョン

体の重さを利用した筋トレ・上肢と下肢を同時に鍛える

### 3 脳トレバージョン

同時に2つ以上のことを行う・左右で違う動き・空間を意識した動き

### 4 口腔バージョン

飲み込みに関係する筋肉を鍛える・唾液が出やすくなる動きとマッサージ  
食べ物を飲み込むときの動きを発声練習で再現

## 対象者

- 1 北東白石地区に住んでいる概ね65歳以上の方
- 2 サッポロスマイル体操をマスターして様々な所で活躍したい方
- 3 3日間参加できる方

参加ご希望の方は

1月22日(水)までに  
ご連絡をお願いします



介護予防センター川下

札幌市白石区川下4条6丁目2-23

875-6810

【8:30~17:30 土・日・祝日休み】