

すこやか通信

公園体操

参加者アンケートより



参加してよかったです!

友人や知人と会い、交流できました。

運動の習慣が身に付いた!!

楽しみや前向きな気持ちを持つ事が

できた! 今後も続けてください!

楽しかったです!

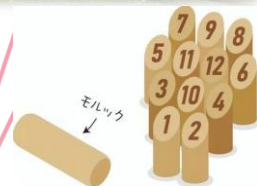
今年5月から始まった公園体操は、10月末で139回実施し、158名の方々にご参加いただきました。1つの公園だけではなく、2~6つの公園に参加される方も多く、37名の方が、今年初めて公園体操に参加されています!! 体操をして、お話して、笑って、少しの時間ですが気分転換にもなりますので、来年度も沢山の皆様にご参加いただくと嬉しいです☆ 特に、川下公園体操は桜やライラック、紅葉など季節を感じながらウォーキングができて、とってもオススメです!!



地域(北東白石地区)のサロンや集まりの場等をまとめた【お元気マップ】を作成しました☆ マップを活用して、外出の機会をつくりませんか? マップご希望の方は、ご連絡下さい☆☆



モルック



今年は、北東白石地区の方々にフィンランド発祥の【モルック】を始めて楽しんでもらいたい!!という思いから、様々な所で活動をさせていただきました。モルックサークルの立ち上げのお手伝いや、老人クラブ、サロンの活動の中に取り入れられるようにご支援させていただいたり、モルック☆元気UP教室をスタートしたりと、今年は【モルック】が大ブームしました。これからも【モルック】を通して、楽しみにつながり、笑顔多く、元気に過ごしていただける方が増えると嬉しいです☆

白石区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



【きさく苑】ホームページ内の【介護予防センター川下】のページに、教室案内や職員コーナー等を載せています!!



職員



山口



佐久間

私達が、北東白石地区を担当させて頂いております

12月・1月


介護予防教室のご案内



介護予防教室は、札幌市から委託を受けて介護予防センターが実施しております。
北東白石地区にお住いの、おおむね65歳以上の方はどなたでも参加出来ます。

すこやか倶楽部

川北会館で行う教室は、上靴を持参して下さい

場所	日時	内容
川北会館 【川北2条2丁目7-10】	12月10日(火) 13:30~14:30	 要予約!!
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	12月9日(月) 13:30~14:30	
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	12月18日(水) 13:30~14:30	

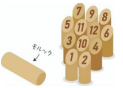
場所	日時	内容
川北会館 【川北2条2丁目7-10】	1月14日(火) 13:30~14:30	 要予約!!
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	1月20日(月) 13:30~14:30	
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	1月22日(水) 13:30~14:30	

認知症予防教室

場所	日時	内容
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	1月31日(金) 13:30~14:30	サザエさん体操 コグニステップ 予約不要

モルック☆元気UP↑教室

上靴をご持参して下さい



場所	日時	内容
特別養護老人ホーム きさく苑内 【川下2128-2】	12月6日(金) 12月20日(金) 1月17日(金)	10:00 ~11:30 ラジオ体操 モルック 予約不要

オンライン体操教室

毎週木曜日 14:00~14:30

参加ご希望の方は、
ご連絡ください。