

# すこやか通信



## ウォーキングのポイント



背筋を伸ばし、  
重心を高く！

あごを引いて  
頭はまっすぐ！

肘を軽く曲げ、  
腕を歩調に合わせて  
テンポよく振る！

かかとから着地し、  
つま先で蹴り出す！

歩幅をやや大きくとり、  
しっかりと踏み出す！

## 公園体操

毎週 開催中

予約不要

のぼり旗を立てて  
お待ちしております



お気軽にご参加ください

# 公園体操

介護予防センター川下  
☎ 011-875-6810

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
北都公園 【遊具・東屋前】 (北郷3条12丁目)	よしきり公園 (川下1条5丁目)	川下公園 【展望台下】 (川下2651番地)	東川下公園 【遊具近く】 (川下4条4丁目)	とちの木公園 (北郷2条14丁目)
9:00~9:30	9:00~9:30	9:30~10:30	9:00~9:30	9:00~9:30
なのはな公園 (川北2条3丁目)	<p>☆ <b>内容</b> ▶ ラジオ体操第1・2 / ストレッチ / サッポロスマイル体操</p> <p>☆ <b>川下公園の内容</b> ▶ ストレッチ / 公園内ウォーキング / 様々な歩き方</p>			
9:45~10:15	<p>※ 急な天候不良や気温が高い場合等、中止する場合があります。ご自身の判断でご参加をお願いいたします。初めてご参加される方には、お名前と連絡先をお聞きしています。よろしくお願いいたします。</p>			

お問い合わせ先

## 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!!



佐久間

山口

6月・7月

# 介護予防教室のご案内

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

上靴をご持参下さい

<b>東川下記念会館</b> 【川下3条5丁目3-25】	<b>川北会館</b> 【川北2条2丁目7-10】	<b>北都地区会館</b> 【北郷3条12丁目4-1】
<b>6月16日(月)</b> 13:30~14:30	<b>6月10日(火)</b> 13:30~14:30	<b>6月18日(水)</b> 13:30~14:30
<b>7月14日(月)</b> 13:30~14:30	<b>7月8日(火)</b> 13:30~14:30	<b>7月16日(水)</b> 13:30~14:30

### 6月の内容

ミニ講座 講師：株式会社 明治

【命を守る“水”見直そう！水分補給】

予約不要

### 7月の内容

体操・ふまねっと



約50cm四方のマス目でできた大きな「あみ」を床に敷き、その「あみ」を踏まないように、ゆっくり慎重に歩く運動です

## 転倒予防教室

要予約!

場所	日時	内容
<b>川北会館</b> 【川北2条2丁目7-10】 ※ 上靴をご持参下さい	<b>6月24日(水)</b> 13:30~15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サッポロスマイル体操</li> <li>・体力測定 (握力/5m歩行速度/5回立ち座り/TUG)</li> <li>・転倒予防体操</li> </ul>

## 認知症予防教室

※ 8月東川下記念会館・9月川北会館でも同じ内容を開催予定

場所	日時	内容
<b>北都地区会館</b> 【北郷3条12丁目4-1】	<b>7月23日(水)</b> 13:30~14:30	健やかな人生を送るための <b>認知症予防講座</b> 講師：株式会社 白寿生科学研究所

予約不要

## モルック☆元気UP↑教室

上靴をご持参下さい

場所	日時	内容
特別養護老人ホーム きさく苑内 【川下2128-2】	<b>6月6日(金)・20日(金)</b> <b>7月4日(金)・18日(金)</b> 10:30 ~ 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。