

# すこやか通信

## 熱中症にならないために！

温暖化の影響もあり、北海道の夏も暑くなってきています。  
熱中症になる方も年々増えてきていますので、しっかりと熱中症予防をしましょう！

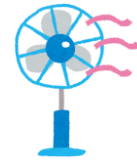
のどが渇く前にこまめに  
水分補給をしましょう！



保冷剤・氷・冷たいタオル  
などで体を冷やしましょう！



日頃から栄養バランスの良い食事と  
体力づくりをしましょう！



エアコンや扇風機を使用して  
室温を調節しましょう！



外出の際は帽子や日傘で  
直射日光を避けましょう！



## 公園体操

雨天・祝日  
中止



毎週 開催中  
予約不要

| 月曜日                            | 火曜日                                                                                                       | 水曜日                          | 木曜日                          | 金曜日                  |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------|
| 北都公園<br>【遊具・東屋前】<br>(北郷3条12丁目) | よしきり公園<br>(川下1条5丁目)                                                                                       | 川下公園<br>【展望台下】<br>(川下2651番地) | 東川下公園<br>【遊具近く】<br>(川下4条4丁目) | とちの木公園<br>(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<br>(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。<br/>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

【さきく苑】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

7月・8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

川北会館で行う教室は  
上靴をご持参下さい。※ 笑和歌声体操は9月に北都地区会館・川北会館でも  
開催予定です。

| 場所                       | 日時                      | 内容                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 川北会館<br>【川北2条2丁目7-10】    | 7月 8日(火)<br>13:30~14:30 | <p>体操・ふまねっと</p>  <p>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。</p> <p><b>予約不要</b></p> |
| 東川下記念会館<br>【川下3条5丁目3-25】 | 7月14日(月)<br>13:30~14:30 |                                                                                                                                                                                         |
| 北都地区会館<br>【北郷3条12丁目4-1】  | 7月16日(水)<br>13:30~14:30 |                                                                                                                                                                                         |

| 場所                       | 日時                      | 内容                                                                                                                            |
|--------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 川北会館<br>【川北2条2丁目7-10】    | 8月 5日(火)<br>13:30~14:30 | <p>体操・レクリエーション</p> <p>笑和歌声体操</p> <p>講師：トレーニングパーク手音 山本氏</p> <p>すこやか食育事業<br/>講話【食生活について】<br/>講師：白石区保健センター</p> <p><b>要予約</b></p> |
| 東川下記念会館<br>【川下3条5丁目3-25】 | 8月18日(月)<br>13:30~14:30 |                                                                                                                               |
| 北都地区会館<br>【北郷3条12丁目4-1】  | 8月20日(水)<br>13:30~14:30 |                                                                                                                               |

## 認知症予防教室

※ 9月川北会館でも同じ内容を開催予定

| 場所                       | 日時                      | 内容                                                                         |
|--------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 北都地区会館<br>【北郷3条12丁目4-1】  | 7月23日(水)<br>13:30~14:30 | <p>健やかな人生を送るための<br/>認知症予防講座</p> <p>講師：株式会社 白寿生科学研究所</p> <p><b>予約不要</b></p> |
| 東川下記念会館<br>【川下3条5丁目3-25】 | 8月27日(水)<br>13:30~14:30 |                                                                            |

## 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<br>きさく苑内<br>【川下2128-2】 | 7月4日(金)・18日(金)<br>8月1日(金)<br>10:30 ~ 11:30 | <p>ラジオ体操<br/>モルック</p>  <p><b>予約不要</b></p> |

## 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。