

# すこやか通信

## 春に向けての体力作り!

冬の間は寒さで運動不足になりがちですが、春が近づくこの時期に少しずつ体を動かし、無理のない範囲で少しずつ日々の生活に取り入れていきましょう☆

### 1. 日常的なストレッチで柔軟性を向上

冬の寒さで体は硬くなりがちになります。  
柔軟性を保つためには、毎日のストレッチが効果的です。  
足首、ふくらはぎ、太ももの筋肉を中心に、  
ゆっくりと伸ばすことで血流が改善し、  
筋肉の機能も向上します。



### 2. 簡単にできる筋力トレーニング

椅子を使用したスクワットや壁を押すプッシュアップなど、低負荷でも日常的に行うことで筋力の低下を防げます。



### 3. バランス感覚を養う運動

転倒予防にはバランス能力が重要です。  
片足立ちでの静止や、ゆっくりとした歩行練習を行うことで、  
足元の安定感を高めることができます。



### 4. 歩行速度を保つウォーキング

実際に外を歩くことは、歩行能力を維持する最良の方法です。春の寒い日でも、少し厚着をして近所を散歩することで、心肺機能の向上と共に歩行速度の維持が可能です。



## おしらせ

令和8年4月から介護予防教室が【元気UP教室】へ

4種類の元気UP教室を開催していく予定です。

#### 【元気UP教室☆すこやか】

会館（川北会館・北都地区会館・東川下記念会館）  
13:30～15:00

#### 【元気UP教室☆モルック】

特養 きさく苑 5月～10月→10:30～11:30  
11月～4月→10:00～11:30

#### 【元気UP教室☆オンライン】

月2回（木曜日）14:00～14:30

#### 【元気UP教室☆公園】

公園（6ヶ所の公園） 5月～10月末

## お問い合わせ先

担当職員

## 介護予防センター川下

山口 佐久間

札幌市白石区川下4条6丁目2-23 きさく苑デイサービスセンター内

☎ 875-6810

（8:30～17:30 土・日・祝日休み）



【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!!

# 3月・4月

# 介護予防教室のご案内

北東白石地区にお住いの、概ね65歳以上の方はどなたでもご参加出来ます。  
 ご都合が合う教室(1回だけ)の参加でも大丈夫です!お気軽にご参加ください!  
 ※この事業は札幌市より委託を受けて実施しております。



## ①すこやか倶楽部

参加費:無料

※ 川北会館は、上靴をご持参ください

川北会館 【川北2条2丁目7-10】	3月10日(火) 13:30~14:30	ラインダンス <b>予約不要</b> 講師:札幌市ラインダンス普及の会 山田氏
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	3月16日(月) 13:30~14:30	・講話【健腸長寿】 <b>予約不要</b> 乳酸菌の働きと排便免疫について 講師:札幌ヤクルト販売株式会社 ・便秘体操 予防センター職員
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	3月18日(水) 13:30~14:30	

※ 4月より、開催時間が変更になります。(13:30~14:30→13:30~15:00)

川北会館 【川北2条2丁目7-10】	4月7日(火) 13:30~15:00	講座 <b>予約不要</b> 【札幌健康アプリについて】 講師:札幌市職員 令和8年4月より札幌健康アプリ(アルカサル)開始に伴い、利用についてわかりやすく説明をしていただきます。 ※スマホを持っている方はご持参ください。
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	4月13日(月) 13:30~15:00	
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	4月15日(水) 13:30~15:00	

## ②認知症予防教室

参加費:無料

上靴をご持参下さい

川北会館 【川北2条2丁目7-10】	3月24日(火) 13:30~14:30	・体操 ・脳トレ&レクリエーション <b>予約不要</b>
-----------------------	-------------------------	----------------------------------

## ③モルック☆元気UP↑教室

参加費:無料

上靴をご持参下さい

特別養護老人ホーム きさく苑 内 【川下2128-2】	3月6日(金)	ラジオ体操 <b>予約不要</b> モルック 参加費 → 無料
	4月3日(金)・17日(金)	
	10:00~11:30	

## ④オンライン体操教室

ご自宅から、パソコンまたはスマホまたはタブレットを使用してのご参加となります。	毎週 木曜日 (R8年3月まで) 14:00~14:30
※ アプリ【ZOOM】を使用しています。 ※ 参加ご希望の方には、マニュアルと教室予定表(ID・パスワード付き)をお渡しします。	4月2日(木)・4月16日(木) 14:00~14:30

