

すこやか通信

夏の疲れを引きずらないために！

長い夏が続き、疲れが溜まっている人も多いのではないのでしょうか。9月は、夏の疲れが一気に表面化する時期でもあります。体力や免疫力が低下していると、体調不良に繋がることもあるためしっかりと疲れを取ることが大切です。



疲れを取るためのポイント

十分な休息と睡眠

夏の間に生活リズムが崩れた方は、規則正しい生活を取り戻すことが大切です。特に睡眠不足が続くと、体力が回復しにくくなりますので、できるだけ早めに寝よう心がけましょう。



軽い運動

運動は疲れを取るのに効果的です。暑さも少し和らいできたこの時期は、ウォーキングやストレッチなど、軽い運動を取り入れて血行を促進し、体をリフレッシュさせましょう。



温かいお風呂でリラックス

夏場はシャワーだけで済ませる方も多かったかもしれませんが、9月の夜は肌寒さを感じることもあるため、ぬるめのお風呂にゆっくりと浸かり、体の芯から温めて疲れを癒す時間を作りましょう。



公園体操

雨天・祝日は中止

10月末まで毎週 開催

予約不要

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) 9:00~9:30	よしきり公園 (川下1条5丁目) 9:00~9:30	川下公園 【展望台下】 (川下2651番地) 9:30~10:30	東川下公園 【遊具近く】 (川下4条4丁目) 9:00~9:30	とちの木公園 (北郷2条14丁目) 9:00~9:30
なのはな公園 (川北2条3丁目) 9:45~10:15	<p>内容：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>川下公園の内容：ストレッチ/公園内ウォーキング/様々な歩き方</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。

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!!



9月・10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。

予約不要

川北会館 【川北2条2丁目7-10】	9月9日(火) 13:30~14:30	笑和歌声体操 講師：トレーニングパーク手音 山本氏
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	9月8日(月) 13:30~14:30	体操・レクリエーション
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	9月17日(水) 13:30~14:30	笑和歌声体操 講師：トレーニングパーク手音 山本氏

川北会館 【川北2条2丁目7-10】	10月7日(火) 13:30~14:30	 講話【食べるをささえる】 講師：東苗穂病院  専門職の先生 による講話
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	10月20日(月) 13:30~14:30	
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	10月15日(水) 13:30~14:30	

予約不要

認知症予防教室

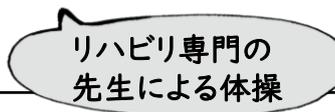
上靴をご持参下さい

川北会館 【川北2条2丁目7-10】	9月24日(水) 13:30~14:30	健やかな人生を送るための 認知症予防講座 講師：株式会社 白寿生科学研究所
-----------------------	-------------------------	---

予約不要

転倒予防教室



北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	9月26日(金) 13:30~15:00	・体力測定 (握力/5m歩行速度/5回立ち座り/TUG) ・転倒予防体操  リハビリ専門の 先生による体操
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	10月31日(金) 13:30~15:00	

要予約

モルック☆元気UP↑教室

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】	9月5日(金)・19日(金)	ラジオ体操 モルック 予約不要
	10月3日(金)・17日(金)	
	10:30 ~ 11:30	



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。