

すこやか通信

～秋は運動をする良い季節～

夏から冬にかけて間にある秋は、どんどん代謝が高まってくる時期とされ、運動をするとさらに代謝が高まり、運動の効果が得やすい時期とも言われています。
気温が下がり、過ごしやすい季節ですので、軽い散歩やストレッチなど、無理のない範囲で体を動かしませんか？
運動は血行を促進し、免疫力を高める効果もあります。

この時期におすすめの運動

① ゆったりストレッチ（朝、夕）

- ・寒暖差でこわばった筋肉をほぐし、血流を促進
- ・深呼吸を取り入れて、自律神経のバランスを整える

② 秋のウォーキング（午前中や夕方）

- ・日光を浴びて、ビタミンDの生成を促進
- ・軽い運動で体温調節機能を整え、秋バテ予防に効果的

③ 椅子に座ってできる体操

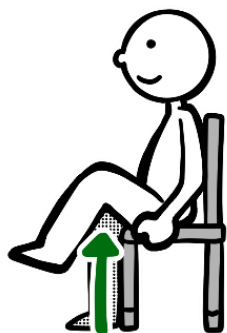
- ・関節に負担をかけず、安心して取り組める
- ・タオルやボールを使った運動で、筋力・柔軟性アップ



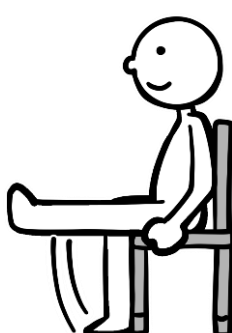
椅子に座ってできる体操の紹介

左右各10～20回

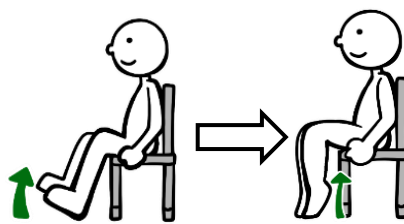
① もも上げ



② 膝伸ばし



③ つま先上げ かかと上げ



④ ツイスト



お問い合わせ先



佐久間 山口

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

きさく苑デイサービスセンター内

☎ 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!!



11月・12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！

①すこやか倶楽部

※ 川北会館は、上靴をご持参ください

要予約

川北会館 【川北2条2丁目7-10】	11月11日(火) 13:30~14:30	紙コップと折り紙で バラ・ラナンキュラス作り
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	11月10日(月) 13:30~14:30	折り紙を紙コップに 重ねて付けていくと 完成しますよ☆
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	11月19日(水) 13:30~14:30	参加費 → 無料 持ち物 → ボンド ハサミ・必要な方はメガネ



川北会館 【川北2条2丁目7-10】	12月9日(火) 13:30~14:30	要予約 すこやか忘年会 お楽しみに☆
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	12月8日(月) 13:30~14:30	
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	12月17日(水) 13:30~14:30	

②転倒予防教室

要予約

川北会館 【川北2条2丁目7-10】	11月26日(水) 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が来て下さいます
-----------------------	--------------------------	---



③モルック☆元気UP↑教室

上靴をご持参下さい

予約不要

特別養護老人ホーム きさく苑内 【川下2128-2】	11月7日(金)・21日(金) 12月5日(金)・19日(金) 10:00~11:30	ラジオ体操 モルック
----------------------------------	---	---------------



④オンライン体操教室

※11月より開始時間が10:00からに変更となっています

毎週木曜日 14:00~14:30

参加ご希望の方は、ご連絡ください。

公園体操

5月から北東白石地区の6カ所の公園で【公園体操】を行ってきましたが、10月末で終了になりました。今年度も沢山の方々にご参加いただき、本当にありがとうございました。