

介護予防センター元町からのお知らせ

事業の報告とご案内

2015年（平成27年）11月24日発行

11月の報告

転倒予防教室 5日（慈徳ハイツ）

ストレッチ、理学療法士の健康アドバイス
フリフリグッパ体操

（参加者 14名 民生ボラ1人）

認知症予防教室（すこやか倶楽部）

27条11名、北東 3名、中央 4名

（民生ボラ～それぞれ1名ずつ参加頂きました）

元町元気サロン 17日（まごころサロン）

聴こえにくいと感じたら（講話と茶話会）
11名

転倒予防教室（慈徳ハイツ）

12月と1月はお休みです

すこやか倶楽部

軽運動教室

（フリフリグッパ体操もやっちゃうよ）

12月 8日（北27条会館）

9日（北東会館）

10日（中央会館）

いずれも10時スタートです

元町・元気サロン

日時 12月15日火曜日 13:30～

場所 まごころサロン

（北21条東18丁目3-5日興美装事務所）

内容 映画「奇跡のリンゴ」

リンゴ農家に婿に入り、嫁の不調が農薬と知る。
無農薬のりんごを育てようと決心するがその道
程は険しく遠い・・・感動が待っています。

すこやか倶楽部プレミアム

12月はお休みです

1月28日すこやかプレミアムのご案内

すこやかプレミアム大新年会

詳しくは裏面を御覧ください

報告

「消防署から来た、消火器の点検をしたので9,000円払って下さい」と請求されたが点検を依頼したことはないので断った。消防署の訪問は信用できるか」との相談が入りました。消防署がご家庭の消火器の個別点検を行うことはありません。ご注意ください。

消火器の点検料を請求された



消防署は訪問点検するのか？

マイナンバーのお取り扱いにご注意！！

トラブルは早めに札幌消費者センター（728-2121）

介護予防センター元町一口メモ

あなたの趣味は？パートⅡ（サークル・教室案内）

前回のサークルや教室の紹介は如何だったでしょうか。前回の 1 ページだけでは紹介しきれなかったもので今回も案内したいと思います。まだ何も始められていない方は是非参考にしてくださいね。

＝健康づくりサークル＝

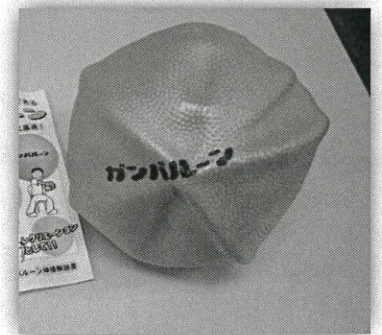
元町四区が主催するサークルです。気軽に楽しく健康づくりが出来ると評判で、たくさんの方々が集まっています。※きくち体操から始まり、※2 ガンバルーンボールを使った運動やゲームで大笑い。しっかり汗をかいた後はみんなで楽しいお茶会をしています。

「運動したいけど、きっかけが・・・」と思っている方は是非とも会場に足を運んでみてください。きっと健康づくり（おしゃべりも）に目覚めるはずですよ。仲間がいるって嬉しいですね。

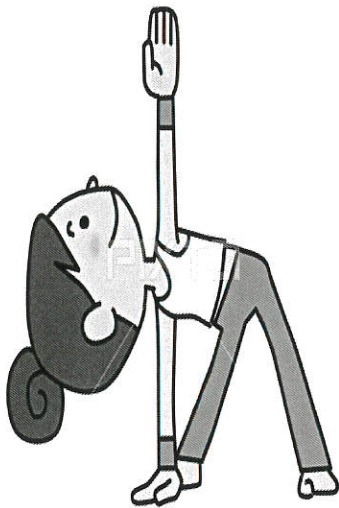
連絡先 瀧川さん ☎783-0974 【会場～北27条会館】

入会費は必要ありませんが参加費として毎回100円がかかります。

※きくち体操～自分の体を知り、自分に備わっている力を引き出す体操。全国的に有名。※2 ガンバルーンボール～バレーボールサイズの柔らかなボール（若干空気を抜いている）で、椅子に座って出来るストレッチや筋力アップ運動、また、そのボールを使って様々なゲームも楽しめます。



＝体質改善ヨガ教室＝



ヨガと聞くだけで「私には無理！」と思う方も多いと思います。でも、「安心して下さい。誰でも出来ますよ」がコンセプトのヨガ教室。主催者は日本 YOGA 連盟の水戸さん。とても明るい小粋な 60 代半ばの男性。とても陽気な方で、水戸さんの声がけに生徒さんも思わず笑顔。体の力が抜けてヨガの相乗効果もバッチリ！？です。水戸さんはただ面白いだけでは無く、ビックリするくらい体が柔軟。私が見学させてもらった時には開脚 180° をさり気なくしていました。このヨガ教室はあくまでも自分のペース。ストレッチから始まりネジリの効かせた本格的なヨガポーズまで親切に、そして楽しくアドバイスをしてくれます。只今、生徒さん大募集中です。

会場～北27条会館 日時～毎週月曜日（祝日休）10時～11時30分
会費～月2,500円（冬期暖房料300円/月別途）

【お知らせ】 「すこやか倶楽部プレミアムの大会」のご案内

日時～平成28年1月28日木曜日10:00～14:30 場所～元町会館ホール（北20条東20丁目）

内容～運動教室（フリフリグッパ体操あり）、カラオケ大会、宅配クック123の大試食会と

午後からは、かりゆしケアーズの沖縄歌謡ショー（みんなで沖縄に染まって踊りましょ！！）

一人一品を持参して下さい。（お料理全般やお菓子などみんなで分けて食べられるもの）

予定変更で
すいません

会費 200円

定員25名限定

受付はココ

独りで悩まず、まず相談。介護予防センター元町 784-0808
東区北24条東18丁目4-30（慈照ハイツ内） 小林まで