

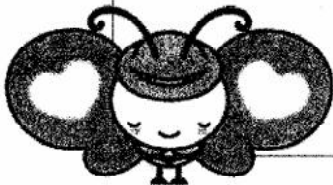
介護予防センター 菊水

白石区菊水4条1丁目9-22
勤医協札幌病院院内

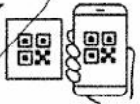
すこやか通信

6月号

発行
令和8年5月
東札幌版



予防センター菊水主催の4つのすこやか倶楽部は
札幌市の健康アプリ【アルカサル】の
ポイント対象となっています☆



今年も熱中症に気を付けよう！

暑熱順化(しょねつじゅんか) が大切です



暑熱順化とは？

→ 体を暑さに慣らすことです

ウォーキング等で汗をかき、暑さに慣れることが必要です。
本格的な暑くなる前から、熱中症の対策を行いましょう！



らいぶらり～サークルやっています

昨年自主化立ち上げ教室を行い、4月から活動スタート！
本も活用しながら物作り・美術・ゲーム・交流をしましょう！

場所◇東札幌図書館会議室A 第3金曜日 10:00～

次回は6月12日(金) 10:00～

サークルの看板をみなさんで製作しましょう！

★7月 すこやか倶楽部のご案内

概ね65歳以上の方どなたでも参加できます。運動するきっかけ作りの教室です。月1回、最寄りの会館や公園で転倒予防・認知症予防を行っています。初めての方も転居されてきた方もお気軽にご参加ください。

★東札幌会館

会場	日程	内容
東札幌会館 (東札幌2条4丁目)	7/22(水) 10:00 ~11:00	<p>お元気さんの食生活教室</p> <p>食のボランティア団体である食生活改善推進委員による、低栄養等のレシピを紹介・簡単調理を行います。みなさんで試食も予定しています。</p> <p>協力:食生活改善推進委員</p>
※持ち物 動きやすい服装・水分補給の飲み物・汗拭きタオル		

公園体操やっています(^▽^)/~

会場	日程		開始時間
東札幌にれ公園 (東札幌6条5丁目)	8	水	9:30~10:00
きよみず公園 (東札幌3条4丁目)	15	水	9:30~10:00

ラジオ体操
コグニステップ
モルック 筋トレ 等



※雨天・猛暑は休み
判断に迷ったら予防センター
まで連絡を!

~お申込み・お問い合わせ~

介護予防センター菊水



011-820-1365

白石区菊水4条1丁目9-22 勤医協札幌病院内 担当 たかはし/くぼた