

こもりがちな寒い季節に

稲穂金山健康づくり事業

健康っていいね♪ 稲穂金山



日時：平成31年2月23日（土） 午前10時00分から12時00分まで

場所：北海道手稲養護学校 体育館（稲穂3条7丁目 国道5号線沿い）

駐車場有り（学校の正面駐車場及び札幌稲穂高等支援学校の駐車場を使用できます）

参加料：無料（事前の申し込み不要。当日、直接会場にお越し下さい）

服装：動きやすく体操のしやすい服装で・体組成計ご利用の方は容易に素足になれる服装で

持ち物：飲み物・上靴（外靴は袋に入れ体育館に持参するか、玄関のブルーシートに置いて下さい）

参加賞：参加者全員にていぬくんタオルと防災用品をプレゼント♪

ステージエリア

① 音楽で元気に♪～音楽療法士とともに～(10:30～11:15)

指導：音楽療法士 野田 裕美子氏

イスに座って、手拍子をしながら歌ったり、タオルを使った体操をします。心も体もいつまでも若く元気でいたいですね。健康維持やリフレッシュに音楽を活用しませんか？

② 手稲西中学校吹奏楽部ミニコンサート (11:15～12:00)

演奏：手稲西中学校 吹奏楽部

演目 「文明開化の鐘」 他3曲



体力チェック・健康情報エリア



★体力測定

(10:00～12:00)

リハビリスタッフ(理学療法士や作業療法士)が体力を測定し結果をグラフにします。

- ・下肢筋力の持久力
- ・握力
- ・その場でのバランス機能
- ・重心移動した際のバランス機能
- ・反射神経 ・歩行能力

(測定所要時間:約15分)

※体調により測定を制限させていただきます場合があります。

★体組成・血管年齢測定

(10:00～12:00)

*受付は11:30で終了

数分で簡単に測定ができます。この機会にあなたの体組成や血管年齢をチェックしましょう！（体組成は素足での測定になります。）

(測定所要時間:各々約3分)

スタッフ:

イムス札幌内科リハビリテーション
病院看護師など

★元気でいられる

健康情報

(10:00～12:00)

- ・物忘れ予防
(脳トレーニング)
- ・健康に関するパンフレット
- ・介護予防・介護保険などの相談

スタッフ:

介護予防センター稲穂金山・星置
手稲区第2地域包括支援センター
手稲区保健福祉課など

主催 稲穂金山活性化推進委員会
共催 稲穂金山連合町内会連絡協議会、稲穂金山地区福祉のまち推進センター
イムス札幌内科リハビリテーション病院、札幌市手稲区第2地域包括支援センター
札幌市手稲区介護予防センター稲穂・金山・星置
お問い合わせ 稲穂金山まちづくりセンター ☎684-4020

