

身近な地域で、健康作りと仲間作り！！

すこやか倶楽部

6・7月のご案内

発行

介護予防センター新道南

☎707-4129

担当：生出(おいで)

札幌北会館すこやか倶楽部 北17条西5丁目 10:00~11:30

6月5日(金)



「筋筋キラキラ健康体操」

講師：健康管理士一般指導員

どもんなおみ先生

心身の健康のための教室。呼吸と合わせて楽しく動きながらリフレッシュ！椅子に座ってボールを使う運動もあります。頑張らなくていい体操です。動きやすい服装で♪

7月3日(金)

健口教室 参加者には嬉しいプレゼントあり♪

「お口の中の常識、非常識？」

講師：北32条歯科クリニック

歯科衛生士 工藤由加里さん

介護予防の1つの柱は「口の健康」。皆様の地域の歯科クリニックから講師をお招きしています！大事なお話、聞き逃しちや損！*後半は体操を予定、動きやすい服装で♪*

鉄西会館すこやか倶楽部 北10条西4丁目 10:00~12:00

6月18日(木)

Good



「外国気分を味わえる?! 異文化交流会」 & 「元気づくりのレクリエーション」

遠い国から学びに来ている留学生さんが、すこやか倶楽部で自国の文化や習慣、お国自慢を発表！日本語の上手な留学生さんばかりですよ。その後は楽しく、元気づくりのレクリエーションで交流を♪

7月9日(木)

ミニ勉強会「介護保険のお話」 & 「脳と体のいきいき教室」

昨年9月の介護保険勉強会後、皆さまからご相談をいただくこともありました。1度では覚えづらい制度なので、おさらいです。自分のためではなくても、友人・ご家族のため、知って安心の予備知識。後半は、軽体操を予定♪

この事業は、「介護予防事業」として、札幌市から委託を受けて行なっています。

新規参加お待ちしております！会場設営などお手伝い頂ける男性参加者も大募集中！！

【すこやか倶楽部】とは . . .

65 歳以上の方を
対象とした、



札幌市の介護予防事業です。

いつまでも、住み慣れた地域で心も体も
元気で暮らすための教室です。

通いやすい、地域の会館などを会場とし、
基本的に月 1 回開催をしております。

ぜひ、お誘い合わせで気軽にご参加を！

ご参加について

対象者：概ね 65 歳以上のかたであれば、どなたでも
参加できます。

費用：基本的に無料ですが、内容により、材料費が
かかる場合がございます（数百円程度）。

参加方法：直接会場へどうぞ！初めてのかたは、会場で職員
にその旨をお伝えください。

※申込が必要な月もあります。その際は、このちら
しに明記しますので、お電話にてお申込下さい。

開催場所・日程・内容・持ち物等は、このちらしのおもて面でご確
認ください。皆様に身近な地域の会場をのせておりますので、
その他の会場や、詳細については、お気軽にお問合わせください！

お問合わせ先：介護予防センター新道南 担当：生出典子^{おいで}

8707-4129

特殊詐欺警報発令中

北警察署管内で8件2,800万円の被害!(4月7日現在)

- ◇ '電車や地下鉄の網棚'に会社のカバンを忘れた
- ◇ 風邪を引いて'病院'に行ったら、診察中にカバンを盗まれた
- ◇ 盗まれた会社のカバンの中に'大事な書類や携帯電話'が入っていた
- ◆ このキーワードが出た後にお金を要求されたら詐欺!
すぐに家族や警察に相談しましょう!
- ◆ 家族の間での「合い言葉」を決めるなど、家族のルールを決めましょう。
- ◆ 犯罪の手口に関心を持ち、家族や大切な人に伝えることが被害防止につながります。
- ◆ 少しでも不審に思った際には警察に通報をお願いします。

- 受話器を取ると会話内容が自動的に録音される通話録音装置が家電量販店で販売されています。
 - 過去に振り込め詐欺事件や悪質商法で使われた電話番号からの着信をブロックできる自動着信拒否機器もあります。
- この機器に関するお問い合わせは、北警察署生活安全課まで!

還付金詐欺防止

医療費や税金などの還付金がATMで支払われることは絶対にありません!

振り込んだ後に騙されたことがわかったら、すぐに警察・金融機関に通報しましょう。



北警察署
011-727-0110
札幌駅北口交番
011-736-9820
北二十条交番
011-746-4361

自転車の安全な利用を!

暖かくなり自転車通勤、通学する人が多くなりました。

札幌駅や北海道大学付近は、特に自転車の通行が盛んです。

自転車はとても便利な乗り物ですが、ルールやマナーを無視した乗り方は重大な交通事故につながる可能性があります。

自転車は「軽車両」です。

運転する際は、「自転車安全利用五則」を守りましょう。



思いやり ゆとりは無事故へ つづく道

○子どもと高齢者の交通事故防止

ご家庭で、子ども達に基本的な交通ルールを教えましょう。

○飲酒運転の根絶

「ちょっとしか飲んでいないから平気」ということはありません。

「飲んだら乗らない」を徹底しましょう。

○全ての座席のシートベルトと

チャイルドシートの正しい着用の徹底

シートベルトの適応身長は135~140cm以上です。6歳以上であっても、年齢ではなく体型で判断しましょう。

幌北生活あんしん講座

～お家の塗装（塗装のトラブル防止）～

定期的にメンテナンスが必要となる屋根や外壁の塗装ですが、完成後のトラブルが少なくないようです。事前に正しい知識を身につけ、トラブルに巻き込まれないよう注意が必要です。

1 日時：平成27年6月20日(土)10:00～12:00

2 場所：幌北会館 1F 集会室(北区北17条西5丁目1-7)

3 内容：塗装の仕組み

◇トラブルにならないためのチェックポイント

- 契約に関して(塗装の回数・種類・見積書の見分け方)
- 価格・性能に関して(通常価格と特別価格、塗装の性能)
- 色に関して(頼んだ色と実際の色の違い等)
- 屋根に関して塗替え後の塗装のはがれ等)

※当日は、個別相談会も行います。

4 参加料 無料

5 主催・共催 幌北まちづくりセンター・札幌塗装工業協同組合

[申込み] (裏面)

幌北まちづくりセンターまで
電話又は FAX にてお申込み下さい。
TEL726-6345・FAX726-2765
担当：松浦

申 込 書

	お名前	ご住所	お電話
1			
2			
3			
4			
5			

