

# すこやか倶楽部のご案内

すこやか倶楽部は、白石区にお住いの、おおむね65歳以上の方どなたでも参加できます。介護予防・閉じこもり予防を目的に、月1回最寄りの会館や公園で、体操・脳トレ・講話等の転倒予防・認知症予防教室を行っています。ぜひご参加お待ちしております！



会館	日時
東米里福祉会館 (東米里 2157-9)	3月4日 (火) 14:00～:15:00
菊水元町南会館 (菊水元町 7条 2丁目 6-5)	3月6日 (木) 14:00～:15:00
米里会館 (米里 3条 1丁目 6-10)	3月11日 (火) 14:00～:15:00
菊水元町町内会館 (菊水元町 2条 1丁目 8-4)	3月25日 (火) 14:00～:15:00

## 季節の変わり目に体調を崩さないためのポイント！

～季節の変わり目に体調が崩れる原因の1つは、体温調節機能の不調と言われています～

(1) **生活リズムを整える** → 毎日規則正しい生活をしましょう。決まった時間に起床し、ご飯を食べ、寝るという基本的な生活をきちんと続けるだけでも、心身のバランスは自然と安定します。

(2) **食事と脱水対策** → 食がだんだんと細くなりがちの高齢者は、短期間の食欲不振でも体力や免疫の低下により大事に陥ることがあります。食欲がない時は栄養バランスの良し悪しは一旦忘れ、ご本人の好物などとにかくなにか食べることを優先させましょう。

(3) **適度な運動** → 体力に応じた適度な運動は筋力維持・自律神経のバランスを保つためにも大切なポイントです。1日15分程度で良いので、軽いウォーキングや散歩、ストレッチなどを行きましょう。

～お申込み・お問合せ～

白石区介護予防センター菊の里 ひぐち☆そいだ  
白石区菊水元町8条2丁目7-15

☎ 879-6012 (土・日・祝日お休み・8:30～17:30)

