

2017年6月23日

里美地区 『第1回 いきいき健康講座』 ～みんなで貯筋しましょう！～



【清田区第2地域包括】

里美地区の『第1回 いきいき健康講座』に伺いました！3年目を迎えるいきいき健康講座は、参加者からの”運動する機会を増やしてほしい”という熱い想いが実を結び、今年は3回行うことになりました。講師は清田第2包括の馬場保健師。10m歩行、握力、片足立ちを測定し、個人のカードに記入しました。

馬場保健師から「自宅でできる運動」を教えてもらい、次回までの宿題となりました。

第2回のいきいき健康講座までに貯筋を増やして、1年を通じて測定していきます。ライバルは、過去の自分！第2回目の測定に期待が持てます。福まちの皆さんと一緒に、1年を通して貯筋できるのが楽しみです。

札幌市地域包括支援センター イメージキャラクター
介護や福祉の支援を求めている高齢者やそのご家族を明るく照らし、道しるべとなってくれる「ホタル」をモチーフにしました。センターの窓口は、優しさや広く愛をイメージさせるハート型で、窓口の扉となる羽を大きく広げて、高齢者やご家族の訪れを待っています。訪れて「ほっ」と胸をなでおろす空間と、「地域包括支援センター」の「ター」を重ねています。

