

# 予防センター職員 ☆ コーナー

令和6年12月



介護予防センター川下の  
佐久間です☆

日頃より予防センター川下の活動にご協力・ご参加いただきましてありがとうございます。今年度も様々な教室を企画、計画していきたいと思っております。皆様と体を動かしたり、頭の体操をしたりと、一緒に介護予防に取り組んでいけることを楽しみにしております。どうぞよろしくお願い致します。

## 最近の出来事

先月、つどいむで行われた、モルック札幌大会に出場してきました!

100 チーム以上の方々が集まり、開会式後には全員でラジオ体操を行ってから試合開始です。

メンバー3人共初めてのモルック大会で、上手いかないことも沢山ありましたが、とても雰囲気良く、勝っても負けても楽しんで参加することができました。



介護予防センター川下の  
山口です☆

予防センター川下の活動にご理解とご協力を頂き本当にありがとうございます。

すこやか倶楽部・公園体操等の介護予防教室では、毎回、皆様から笑顔や元気を頂いております☆

皆様にとってより身近な介護予防センター川下になれるように頑張ります!! よろしくお願い致します。

## 最近の出来事

毎年秋には、千歳川を遡上するサケを見に千歳まで出掛けています☆今年も沢山のサケを見ることができました!!

また、公園でお友達3家族と焼き肉やモルックをして楽しんだり、息子の七五三で写真撮影と北海道神宮への参拝をしてきたりと、今年の秋は、あっという間に過ぎていきました☆

