

北東白石地区にお住まいの65歳以上の皆さまったがろうしみんかで介護予防しし

つながろう!みんなで介護予防!!



皆さんの日々やっている事が、誰かの介護予防につながります!









自分が取り組んだことや得意としていること等が、 誰かの「やってみよう!やってみたい!」の 気持ちを作り出す事になります!







皆様から頂いた情報を、 予防センターが集約して発信し、 喜びや、元気、楽しみ等につなげていきます☆



手作りで作ったものや「こんなことを調べたよ」、「こんな取り組みをしたよ」などの情報を教えてください☆





受付方法



場所	受付日時	
川北会館	2月 4日(火)	13:30~14:30
東川下記念会館	2月17日(月)	13:30~14:30
北都地区会館	2月19日(水)	13:30~14:30
予防センター川下 郵送可 (郵送代は自己負担)	平日 (土・日・祝日休み)	8:30~17:30

白石区介護予防センター川下

〒003-0864 札幌市白石区川下4条6丁目2-23 きさく苑デイサービスセンター2階

本 875-6810 (土・日・祝日休み · 8:30~17:30)



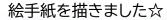
取り組みのご紹介





皆さまの【やってみよう!やってみたい!】に つながるきっかけになるよう発信していきます☆

- オレンジカフェ、地域食堂のカレー、すこやかクラブ、シニアサロン、いつも参加できた ことは、とても良かったと思います。
- ・<u>家の中に大きくなったオリーブの木の鉢植えがあり、剪定して小さくするのか庭に</u> 植えようか迷いながら楽しんでいます。
- ・ 寒く、風も冷たく吹いているのに川の中で鷺2羽とカルガモが泳いでいました。
- ・ 10月に「皇室の至宝」北海道ゆかりの名品展を見てきました。
- ・ <u>ラジオ体操と階段昇降は忘れないようにしています。月に1回「ふまねっと」の運動も</u> 行っています。





新聞ちぎり絵を作りました☆



干支の作品を作りました☆



クリスマスツリーを作りました☆







画用紙で雪の結晶の飾り を作りました☆



消しゴムはんこで年賀状を 作りました☆



折り紙で節分のオニを折り ました☆

