

すこやか通信



介護予防とは？



住み慣れた地域で生きがいや役割をもって、いきいきと楽しく暮らし続けることができる(介護が必要な状態にならない)ように、今もっている体や心の機能を維持・改善する取り組みです。

概ね
65歳以上の方
対象

初めての方・男性の方 大歓迎です



教室に参加してみませんか？

興味がある！
参加してみたい！
と思う内容の教室
だけの参加
でもOK！

参加費 ▶ 無料
直接、会場に
お越しください

詳しい内容は
こちらの毎月発行
【すこやか通信】を
ご覧ください

- ① すこやか倶楽部
- ② 認知症予防教室
- ③ 転倒予防教室
- ④ モルック☆元気UP教室
- ⑤ オンライン体操教室
- ⑥ 公園体操 (5月~10月)



モルック元気UP教室は、
毎回15~20名の方がご参加されています。
男性の参加者や初めて教室に参加された方も
たくさんいて、笑い声が絶えない教室です。



札幌市から
委託を受けて、
予防センターが
実施しています

お問い合わせ先

白石区介護予防センター川下

札幌市白石区川下4条6丁目2-23 ☎ 875-6810



【きさく苑】ホームページ内の
【介護予防センター川下】の
ページに、教室案内や 職員
コーナー等を載せています!!



職員



山口



佐久間

私達が、
北東白石地区を担当させて頂いております

2月・3月

介護予防教室のご案内

北東白石地区にお住いの、おおむね65歳以上の方はどなたでも参加出来ます。

すこやか倶楽部

上靴をご持参下さい



東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	川北会館 【川北2条2丁目7-10】	北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】
2月17日(月) 13:30~14:30	2月4日(火) 13:30~14:30	2月19日(水) 13:30~14:30
3月17日(月) 13:30~14:30	3月11日(火) 13:30~14:30	3月19日(水) 13:30~14:30

2月

ボッチャ



白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競うスポーツです。

予約不要

3月

ミニ講座

講座テーマ

【悪徳商法から守るために】

講師：札幌消費者協会

予約不要

認知症予防教室



場所	日時	内容
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	2月25日(火) 13:30~14:30	サザエさん体操 コグニステップ
川北会館 【川北2条2丁目7-10】 ※ 上靴をご持参下さい	3月25日(火) 13:30~14:30	

予約不要

モルック☆元気UP↑教室

上靴をご持参下さい

場所	日時	内容
特別養護老人ホーム きさく苑内 【川下2128-2】	2月7日(金)・21日(金) 3月7日(金)・21日(金) 10:00 ~ 11:30	ラジオ体操 モルック

予約不要

オンライン体操教室

毎週木曜日 14:00~14:30

参加ご希望の方は、ご連絡ください。