



すこやか通信



令和6年度(令和6年4月~令和7年3月)、介護予防センター川下では
様々な教室を開催し、約272名の方にご参加頂きました。

ご参加いただいた方々、本当にありがとうございました。

令和7年度も様々な教室を開催していきたいと思
いますので、沢山の方のご参加をお待ちしております。

今後とも、どうぞよろしくお願い致します☆



すこやか倶楽部の様子

お手玉を投げてフレイル予防かるた

絵馬作り

宝引き




1月のすこやか倶楽部は新年会
を行いました。フレイル予防かる
た・宝引き・絵馬作り・おみくじの
内容で行いました。

今年の抱負を絵馬に書いて、
最後にみんなで記念写真も撮
りました。
とっても盛り上がっていました。

山口

佐久間

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お待ちしております。

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!!

3月・4月

介護予防教室のご案内



すこやか倶楽部


介護予防教室は、札幌市から委託を受けて介護予防センターが実施しております。
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。

※川北会館で行う教室は、上靴をご持参下さい

場所	日時	内容
川北会館 【川北2条2丁目7-10】	3月11日(火) 13:30~14:30	ミニ講座 【悪徳商法から守るために】 講師：札幌消費者協会  予約不要
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	3月17日(月) 13:30~14:30	
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	3月19日(水) 13:30~14:30	

場所	日時	内容
川北会館 【川北2条2丁目7-10】	4月8日(火) 13:30~14:30	 体操 レクリエーション  予約不要
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	4月14日(月) 13:30~14:30	
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	4月16日(水) 13:30~14:30	

認知症予防教室

場所	日時	内容
川北会館 【川北2条2丁目7-10】	3月25日(火) 13:30~14:30	 サザエさん体操 コグニステップ 予約不要

転倒予防教室

場所	日時	内容
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	4月23日(水) 13:30~15:00	サッポロスマイル体操・体力測定 ※体力測定は 握力・5回立ち座り 5m歩行速度・TUGを行います。 要予約

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】	3月7日(金)・21日(金) 4月4日(金)・18日(金)	10:00 ~11:30 ラジオ体操 モルック  予約不要