

すこやか通信



外出の良い効果

認知症やうつ病の予防

体力の向上

孤独感の緩和

外出する機会を
つくりましょう!!



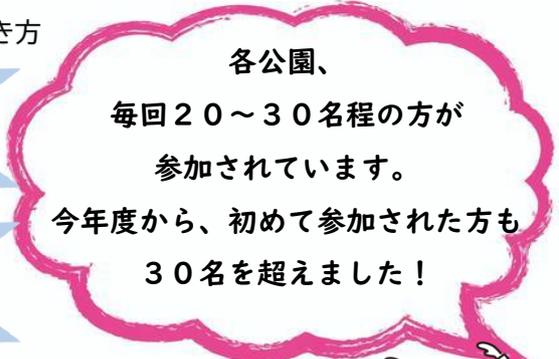
介護予防センター川下(北東白石地区担当)は、札幌市から委託を受けて
外出するきっかけとなる教室を、たくさん開催しています。
ご興味のある教室に、お気軽にご参加ください!!



月	北都公園 9:00 ~ 9:30 【北郷3条12丁目】	なのはな公園 9:45 ~ 10:15 【川北2条3丁目】
火	よしきり公園 9:00 ~ 9:30 【川下1条5丁目】	<p>毎週 開催中 予約不要</p> <p> 雨天・祝日 ▶ 中止</p>
水	川下公園 9:30 ~ 10:30 【川下2651番地】展望台下	
木	東川下公園 9:00 ~ 9:30 【川下4条4丁目】	<p>各公園、 毎回20~30名程の方が 参加されています。 今年度から、初めて参加された方も 30名を超えました!</p>
金	とちの木公園 9:00 ~ 9:30 【北郷2条14丁目】	

※ ストレッチ / 公園内ウォーキング / 様々な歩き方

※ 水曜日以外 ... ラジオ体操第1・2 / ストレッチ / サッポロスマイル体操



公園体操

お気軽にご参加ください

介護予防センター川下
☎ 011-875-6810

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

きさく苑デイサービスセンター内

☎ 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!!



佐久間 山口

8月・9月

介護予防教室のご案内

北東白石地区にお住いの、概ね65歳以上の方はどなたでもご参加出来ます。
ご都合が合う教室(1回だけ)の参加でも大丈夫です!お気軽にご参加ください!

8/20以外
全て予約不要

①すこやか倶楽部

※ 川北会館は、上靴をご持参ください

川北会館 【川北2条2丁目7-10】	8月5日(火) 13:30~14:30	体操・レクリエーション
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	8月18日(月) 13:30~14:30	 笑和歌声体操 講師: トレーニングパーク手音 山本氏
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	8月20日(水) 13:30~14:30	すこやか食育事業 講話【食生活について】 要予約!! 講師: 白石区保健センター
川北会館 【川北2条2丁目7-10】	9月9日(火) 13:30~14:30	 笑和歌声体操 講師: トレーニングパーク手音 山本氏
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	9月8日(月) 13:30~14:30	体操・レクリエーション
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	9月17日(水) 13:30~14:30	 笑和歌声体操 講師: トレーニングパーク手音 山本氏

②認知症予防教室

予約不要

東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	8月27日(水) 13:30~14:30	健やかな人生を送るための 認知症予防講座 講師: 株式会社 白寿生科学研究所
川北会館 【川北2条2丁目7-10】	9月24日(水) 13:30~14:30	

③転倒予防教室

要予約!!

北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	9月26日(金) 13:30~15:00	<ul style="list-style-type: none"> ・体力測定 (握力/5m歩行速度/5回立ち座り/TUG) ・転倒予防体操
-------------------------	-------------------------	---

リハビリ専門の先生による

④モルック☆元気UP↑教室

上靴をご持参下さい

特別養護老人ホーム きさく苑内 【川下2128-2】	8月1日(金)	ラジオ体操 モルック 
	9月5日(金)・19日(金) 10:30~11:30	

予約不要

⑤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。