

すこやか通信



冬期間の過ごし方は お決まりですか？

家にいる時間が増えて、
誰かと話をしたり
会う時間も減ってしまう...



公園体操やパークゴルフなど、
外での活動ができないし...
体を動かす機会が減ってしまう...

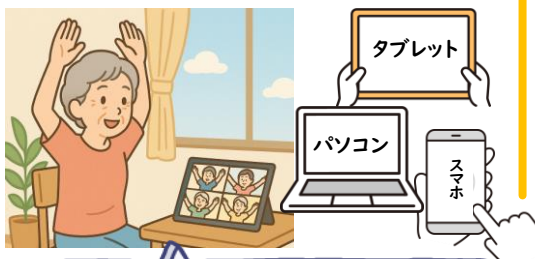


このような過ごし方はいかがですか??

1



自宅から参加できる
オンライン体操教室！



現在7~8名の方が参加されています！
毎週、画面越しでお会いしながら交流し、
筋トレやストレッチ、脳トレ、口腔体操など
毎週内容を変えて楽しく行っていますよ☆

2



介護予防教室や
地域の通いの場に参加！

身近な場所に、
様々な教室や
集まりの場が
ありますよ☆
通いの場を
まとめたマップ
もあります☆



介護予防教室は、
会員登録もありません。
お気軽にご参加下さい！
詳しくは、裏面をご覧ください☆
ご参加ください☆

介護予防教室参加者 R6年度 237名

3



取り組んだ事を記録して、
予防センターへ！

元気☆UP↑
カレンダー



毎月、数名の方が
提出されています。
文通をしているよう
で、楽しいですよ☆
予防センター職員と
繋がり、やる気UP
しませんか？

カレンダーには1日ごと
体操・脳トレ・口腔・栄養
に関する事ができたら、
○を付ける所があったり、
歩数や出来事を記入した
りと、日々の記録を付け
る事ができます☆

また、裏面には自由に
記入する欄があり、予防
センターに提出(持参または郵送)
していただくと、職員から
のコメントが記載されて
返却されますよ☆

カレンダーや脳トレプリント、
体操プリント等、ご希望の方は
お問い合わせ下さい☆

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 (8:30~17:30 土・日・祝日休み)

【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!!



山口



今年も1年間
ありがとう
ございました

佐久間



12月・1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!

札幌市より
委託を受けて
実施しています

①すこやか倶楽部

※ 川北会館は、上靴をご持参ください

要予約!

川北会館

【川北2条2丁目7-10】

12月 9日(火)

13:30~14:30

参加費 → 無料

東川下記念会館

【川下3条5丁目3-25】

12月 8日(月)

13:30~14:30

北都地区会館

【北郷3条12丁目4-1】

12月17日(水)

13:30~14:30

忘年会

令和7年最後の教室は
喜んでいただける内容を企画しています☆

川北会館

【川北2条2丁目7-10】

1月13日(火)

13:30~14:30

参加費 → 無料

東川下記念会館

【川下3条5丁目3-25】

1月19日(月)

13:30~14:30

北都地区会館

【北郷3条12丁目4-1】

1月14日(水)

13:30~14:30

新年会

要予約!

②認知症予防教室

※ 2月 東川下記念会館 / 3月 川北会館 で
同じ内容の教室を実施予定です☆

予約不要

北都地区会館

【北郷3条12丁目4-1】

1月30日(金)

13:30~14:30

体操

脳トレ&レクリエーション

③モルック☆元気UP↑教室

上靴をご持参下さい

予約不要

特別養護老人ホーム

きさく苑 内

【川下2128-2】

12月5日(金)・19日(金)

1月16日(金)

10:00~11:30

**ラジオ体操
モルック**



④オンライン体操教室

ご自宅から、パソコンまたはスマホまたはタブレットを
使用してのご参加となります。

毎週 木曜日

14:00~14:30

※ アプリ【ZOOM】を使用しています。

※ 参加ご希望の方には、マニュアルと教室予定表(ID・パスワード付き)をお渡しします。