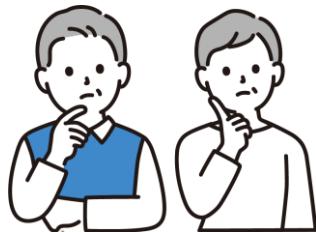




すこやか通信



冬 期間の過ごし方は
お決まりですか？



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…

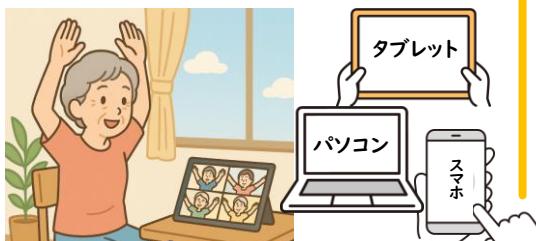


家にいる時間が増えて、
誰かと話をしたり
会う時間も減ってしまう…

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！

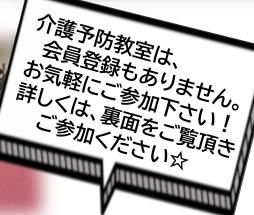
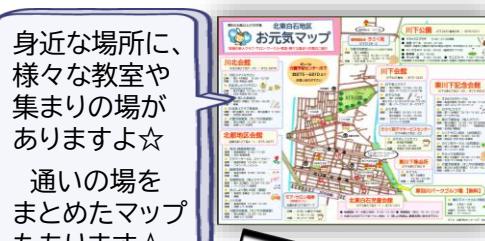


現在7~8名の方が参加されています！
毎週、画面越しでお会いしながら交流し、
筋トレやストレッチ、脳トレ、口腔体操など
毎週内容を変えて楽しく行っていますよ☆

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、裏面をご覧頂き
ご参加ください☆

介護予防教室参加者 R6年度 237名

3

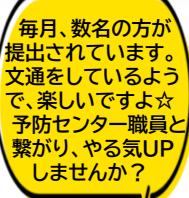
取り組んだ事を記録して、
予防センターへ！



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、
○を付ける所があつたり、
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



佐久間



今年も1年間
ありがとうございました

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すこやか俱楽部

※ 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	★ 忘年会 ★
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	12月 17日(水) 13:30~14:30	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☆

要予約！

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	新年会
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	1月 14日(水) 13:30~14:30	

要約不要

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☆

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

要約不要

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)	ラジオ体操 モルック
	1月 16日(金)	
	10:00~11:30	



④オンライン体操教室

ご自宅から、パソコンまたはスマートフォン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。