

# すこやか通信

新年明けましておめでとうございます。

日頃より介護予防センターの活動にご理解頂きまして、ありがとうございます。

去年は沢山の方々に教室や公園体操にご参加いただきました。本当にありがとうございました。

今年も皆様が健康で健やかに過ごして頂けるように少しでもお役に立てる活動をさせていただきたいと思っています。

本年もどうぞよろしくお願い致します。

## 感染予防で健康に過ごしましょう！

冬は、低温と乾燥した環境から、体調を崩しやすい季節です。コロナ・ノロウイルス・インフルエンザなど色々な感染に注意が必要になります。特に今年は早い時期からインフルエンザも流行していますので、感染予防を意識して、健康に過ごしましょう。

消毒



マスク



うがい・手洗い



湿度の管理



みんなで予防対策

本年もよろしく  
お願い申し上げます

## 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



# 1月・2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！
- ・この事業は札幌市より委託を受けて実施しています。

ご予約は予防センターまでご連絡ください。



**要予約**



## 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】	1月13日(火) 13:30~14:30
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

参加費 → 無料

川北会館 【川北2条2丁目7-10】	2月10日(火) 13:30~14:30
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	2月9日(月) 13:30~14:30
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	2月18日(水) 13:30~14:30

参加費 → 無料

**予約不要**

- ・講話  
【血圧と運動について】

講師：白石区第1地域包括支援センター  
保健師

- ・体操



## ②認知症予防教室

※ 3月 川北会館で同じ内容の教室を実施予定です☆

北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	1月30日(金) 13:30~14:30
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	2月24日(火) 13:30~14:30

体操

脳トレ&レクリエーション

**予約不要**

## ③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】	1月16日
	2月6日(金)・20日(金)
	10:00~11:30

**予約不要**

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。