

# すこやか倶楽部

11月の予定

参加料：無 料  
持ち物：飲み物・タオル

| 場 所                            | 日 時                         | 内 容                                                                                                  |
|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 富丘<br>高台集会所<br><br>富丘3条6丁目2-8  | 11 / 7<br>(金)<br><br>10:00~ | 「老化はお口から？」<br><br>身体の健康に欠かせない<br>お口の健康について<br>歯科衛生士さんと楽しく<br>学んでみませんか？<br><br>講師：一般社団法人<br>北海道歯科衛生士会 |
| 富丘<br>西宮の沢会館<br><br>富丘2条2丁目1-1 | 11 / 6<br>(木)<br><br>10:00~ | 介護予防センター職員による<br><br>・ラジオ体操<br>・タオル体操<br>・レクレーション                                                    |

## 【お問い合わせ先】

札幌市手稲区介護予防センター  
新発寒・富丘・西宮の沢

担当：伊藤 TEL

683-5561

手稲区西宮の沢4条3丁目3-40（特別養護老人ホーム愛輪園内）

富丘・西宮の沢地区  
介護予防活動マップ



詳細は裏面にて



## すこやか倶楽部とは・・・

富丘・西宮の沢地区にお住まいのおおむね65歳以上の方を対象とした介護予防教室です。【参加無料】

『転倒予防』『認知症予防』『栄養改善』『口腔機能の向上』などをテーマに、心と身体の健康づくりを目的としております。参加されているみなさまが優しいので、初めての方も大丈夫！みなさまのご参加を心よりお待ちしております。

※ご参加の際は『飲み物』と『タオル』を忘れずに！

## 介護予防センターとは・・・

札幌市より、委託を受け設置された公正・中立な機関です。高齢者の皆さまが住み慣れた地域で、いつまでも元気で暮らせるように以下の業務に取り組んでおります。

### ①介護予防などの相談窓口

- ・皆さまの身近な相談窓口として様々な相談をお受けします。

### ②介護予防教室【すこやか倶楽部】の実施

- ・詳細は表面にて

### ③地域の介護予防活動の支援

- ・身近な地域で介護予防活動は自主的に継続されるよう普及啓発や技術支援、運営についての助言等を行ないます。

### 【介護予防に関する相談窓口】

札幌市手稲区

介護予防センター新発寒・富丘・西宮の沢

担当：伊藤

Tel

683-5561

手稲区西宮の沢4条3丁目3-40（特別養護老人ホーム愛輪園内）