

すこやか倶楽部

1月の予定

参加料：無 料

持ち物：飲み物・タオル・上靴

場 所	日 時	内 容
新発寒 朝陽会館 新発寒6条10丁目2-10	1 / 13 (火) 10:00 ~	『お元気さんの 食生活教室』 講師：食生活改善推進 委員のみなさま
新発寒 地区センター 新発寒5条4丁目2-2	1 / 19 (月) 10:00 ~	しんはつすこやか 「体力測定会」 年に一度の体力測定 転ばないために 今の身体状況を確認しましょう！
新発寒 わらび会館 新発寒3条5丁目2-10	1 / 29 (木) 10:00 ~	介護予防センター職員による 筋 トレ教室
北発寒 稲積会館 新発寒5条1丁目1	1 / 30 (金) 10:00 ~	介護予防センター職員による 脳 トレ教室

【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・柏谷 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）

介護予防センターの
情報はコチラから



詳細は裏面にて

すこやか倶楽部とは・・・

新発寒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『飲み物』『タオル』『上靴』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・柏谷

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）

新発寒地区
介護予防活動マップ

