

# すこやか倶楽部

## 2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	2/16 (月) 10:00 ~	介護予防センター職員による ・ラジオ体操 ・タオル体操 ・レクレーション
新発寒 地区センター 新発寒5条4丁目2-2	2/19 (木) 10:00 ~	しんはつすこやか ・体力測定結果 ・エコロコ！ やまべエ誰でも体操
新発寒 わらび会館 新発寒3条5丁目2-10	2/26 (木) 10:00 ~	『イキイキ健康体操』 ～転倒予防と免疫力アップで冬を乗り切ろう～ 講師：健康管理士上級指導員 どもんなおみ 氏
北発寒 稻積会館 新発寒5条1丁目1	2/27 (金) 10:00 ~	介護予防センター職員による ・ラジオ体操 ・タオル体操 ・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・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



## すこやか俱楽部とは・・・

新発寒地区にお住いのおおむね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『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【すこやか俱楽部】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】

札幌市手稻区  
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

手稻区西宮の沢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

