

# 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

場 所	日 時	内 容
富丘 高台集会所  富丘3条6丁目2-8	2 / 6  (金)  10:00~	誰でも楽しめる 『いす★ヨガ』  ヨガインストラクター 講師：小山 有希子 氏
富丘 西宮の沢会館  富丘2条2丁目1-1	2 / 12  (木)  10:00~	『健康寿命を 延ばそう!』  ～節約ご飯で低栄養予防～  講師：北海道栄養士会 栄養ケア・ステーション 管理栄養士

【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）

富丘・西宮の沢地区  
介護予防活動マップ

