

# 介護予防センター栄・丘珠

2022年 令和4年度

のご案内

介護予防センターが実施している事業をご紹介します。 **無料です!**

## 地域を元気に! 高齢者の相談窓口

- ①お電話、訪問、健康づくり教室などでご相談を承めます。
- ②シニアの健康づくり教室を実施しています。
- ③町内会・サロン・老人クラブなどの福祉活動をお手伝いします。



札幌市介護予防センター  
イメージキャラクター「かよるん」

体力の衰えを防ぐ方法・物忘れ予防などの内容を学び実践します!

## 地域を元気に! シニアの健康づくり教室

【対象者】「栄東・丘珠地区」にお住いで概ね65歳以上の方。  
(介護認定のある方はご相談下さい。)

【内容】「東区みんなのタッピー体操(足腰のストレッチ&筋トレ)」  
「物忘れ予防方法」「お口の体操」「ミニ講話」など



めざそう!いきいき 【費用】参加費は無料です。  
スマイル・シニア 【日時・会場】裏面をご覧ください。

ご相談・お申込み・お問い合わせ

まず相談!

## 札幌市東区 介護予防センター栄・丘珠

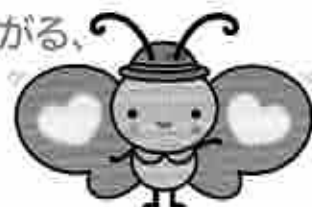
東区丘珠町167-13

電話(011)786-0030

FAX(011)780-1167

対応時間 8:30~17:30 月曜~金曜(祝日を除く)

みんなでつながる、  
ひろがる  
介護予防!



# 2022年 令和4年度 シニアの健康づくり教室

※感染予防のため人数制限をしておりますので、

下記へ必ずお申し込みの上ご参加下さい。

※換気のため窓を開放しますので、温度調節が出来る服装でご参加下さい。

※「当日の朝の検温」「会場入り口での手指消毒」「マスク装着」のご協力をお願い致します。

※新型コロナウイルスによる「まん延防止等重点措置」「緊急事態宣言」発令時は休講です。

※天候により急遽教室を中止する場合がありますので、予めご了承下さい。

教室名・会場	～初めて参加の際は、必ずお申込み下さい～	内 容
<b>すこやか倶楽部</b> 日の丸会館 北41条東14丁目	【火曜】1部10時～、2部11時～ (持ち物:タオル、飲み物) 4月 5日    7月 5日    10月 4日    1月17日 ※5月 9日(月) 8月 2日    11月 8日    2月 7日 6月 7日    9月 6日    12月 6日    3月 7日	足腰を鍛える 『タッピー体操』
<b>頭と体の健康づくり教室</b> 栄新和会館 北48条東10丁目	【水曜】1部10時～、2部11時～ 誉共和町内会協働開催 (持ち物:上靴、タオル、飲み物) 4月21日    7月21日    10月20日    1月19日 5月19日    8月休講    11月17日    2月16日 6月16日    9月22日    12月15日    3月16日	脳トレや口腔体操 『サッポロスマイル体操』
<b>すこやか倶楽部</b> 丘珠ふれあいセンター 丘珠町183-2	【水曜】10時～11時 (持ち物:タオル、飲み物) 4月 6日    7月 6日    10月 5日    1月11日 5月11日    8月 3日    11月 9日    2月 8日 6月 8日    9月 7日    12月 7日    3月 8日	ミニ講話など
<b>すこやか倶楽部</b> 丘珠新栄会館 北丘珠4条2丁目	【偶数月 木曜】10時～11時 (持ち物:上靴、タオル、飲み物) 4月 7日    8月 4日    12月 8日 6月 9日    10月 6日    2月 9日	
<b>すこやか倶楽部</b> 丘珠みづほ会館 北丘珠2条2丁目	【奇数月 金曜】10時～11時 (持ち物:上靴、タオル、飲み物) 5月13日    9月 9日    1月13日 7月 8日    11月11日    3月10日	

体操CD・DVDの貸し出し&配布中!

東区  
みんなのタッピー体操

札幌市  
サッポロスマイル体操



札幌市公式ホームページから動画公開中!

オンライン(Zoom)体操教室開催中!

◇パソコン・スマートフォン・タブレットでご自宅から教室に参加出来ます。

◇30分間程度ストレッチ体操や脳トレ体操を行います。

※参加費は無料ですが通信費は自己負担になります。ご自宅の通信環境を確認のうえご参加下さい。

※Zoomの操作等に不安がある方はご相談下さい。



参加希望の方は下記へメール送信して下さい!  
 メール:sakae.okadama@gmail.com

ご相談・お申込み・お問い合わせ

札幌市東区 介護予防センター栄・丘珠  
 対応時間 8:30~17:30 月曜~金曜(祝日を除く)

【介護予防センターは札幌市が設置した機関です】

電話(011)786-0030