

栄東地区・丘珠地区

介護予防センター栄・丘珠

令和5年度(2023年度)

のご案内

介護予防センターは、高齢者の方々が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるように、介護予防の拠点として札幌市が設置した高齢者の相談機関です。



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」

..... 介護予防センターが実施している事業のご紹介です

高齢者の相談窓口

無料です!

- 1 介護や福祉など、さまざまな制度や地域のサービスについて相談をお受けします。
- 2 ご相談は、お電話・訪問・介護予防教室などで承ります。

介護予防教室の開催

対象者

「栄東・丘珠地区」にお住まいの概ね65歳以上の方。
(介護認定のある方はご相談ください)

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)」
「サッポロスマイル体操(筋トレ・口腔・バランス・脳トレ)」
「頭の体操」「レクリエーション」「ミニ講話」など

日時会場

裏面をご覧ください

費用

無料

地域介護予防活動の支援

町内会・老人クラブ・サロン・自主活動グループ等、身近な地域で介護予防活動が継続できるようお手伝いします。

ご相談
お申込み
お問合せ

札幌市東区 介護予防センター栄・丘珠

札幌市東区北43条東16丁目1-10 パレス・ロイヤルV 503号室

電話 011-780-5512 FAX 011-780-5513

対応時間/9:00~17:00 月曜~金曜日(祝日を除く)

一人で悩まず
まず相談!

令和5年度
(2023年度)

介護予防教室



※新型コロナウイルス等の関係で、開催方法(教室の中止、1部制→2部制への変更、オンラインでの開催等)を変更する場合がありますのでご了承ください。
※ご相談・お申込み・お問合せは、下記の介護予防センターまでご連絡ください。

教室名・会場	初めて参加の際は必ずお申し込みください	持ち物
すこやか倶楽部 日の丸会館 北41条東14丁目3-1	火曜/10時～11時30分	タオル 飲み物
	6月6日 7月4日 8月1日 9月5日 10月3日 11月7日 12月5日 1月9日 2月6日 3月5日	
頭と体の健康づくり教室 栄緑小学校 北51条東10丁目1-1	木曜/10時～11時30分 誉共和町内会協働開催	上靴 タオル 飲み物
	6月15日 7月20日 8月休み 9月21日 10月19日 11月16日 12月21日 1月19日(金) 2月15日 3月22日(金)	
すこやか倶楽部 丘珠ふれあいセンター 丘珠町183-2	水曜/10時～11時	上靴 タオル 飲み物
	6月7日 7月5日 8月2日 9月6日 10月4日 11月8日 12月6日 1月10日 2月7日 3月6日	
すこやか倶楽部 丘珠新栄会館 北丘珠4条2丁目1	偶数月木曜/10時～11時	上靴 タオル 飲み物
	6月8日 8月3日 10月5日 12月7日 2月8日	
すこやか倶楽部 丘珠みづほ会館 北丘珠2条2丁目5	奇数月金曜/10時～11時	上靴 タオル 飲み物
	7月7日 9月8日 11月10日 1月12日 3月8日	

体操DVDの 貸出&配布中

東区みんなのタッピー体操

札幌市スマイル体操

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できます。
 - 30分程度の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上ご参加ください。
※Zoomの操作等に不安がある方は相談ください。

➤ 参加希望の方はメール送信してください sakae.okadama@houseikai.or.jp

ご相談・お申込み・お問合せ

札幌市東区 介護予防センター栄・丘珠

対応時間/9:00～17:00 月曜～金曜日(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) 780-5512