

# 介護予防センター栄・丘珠

令和6年度(2024年度)

のご案内

..... 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。



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6年度  
(2024年度)

# 介護予防教室



※感染症拡大に伴い、開催方法を変更(教室の中止、2部制への変更等)する場合がありますのでご了承ください。

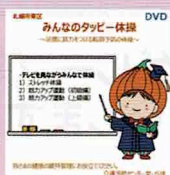
※ご相談・お申込み・お問合せは、下記の介護予防センターまでご連絡ください。

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
	4月2日 5月7日 6月4日 7月2日 8月6日 9月3日 10月1日 11月5日 12月3日 1月7日 2月4日 3月4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
	4月17日(水) 5月16日 6月20日 7月お休み 8月お休み 9月19日 10月17日 11月21日 12月19日 1月16日 2月20日 3月13日(金) ※学校行事に伴い、日程が変更になる可能性があります。	
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30分	上靴 タオル 飲み物
	4月3日 5月8日 6月5日 7月3日 8月7日 9月4日 10月2日 11月6日 12月4日 1月8日 2月5日 3月5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30分	上靴 タオル 飲み物
	4月4日 6月6日 8月8日 10月3日 12月5日 2月6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30分	上靴 タオル 飲み物
	5月10日 7月5日 9月6日 11月8日 1月10日 3月7日	

## 体操DVDの貸出&配布中



サッポロ  
スマイル体操



東区みんなの  
タッピー体操

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

●オンライン体操教室は、感染症拡大に伴い教室が中止になった場合に開催します。

➡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