

栄東地区・丘珠地区

介護予防センターは札幌市が設置した高齢者の相談機関です

介護予防センター栄・丘珠

令和7年度(2025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7年度
(2025年度)

介護予防教室



※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 東老人福祉センター 北41条東14丁目1-1	第2金曜日10:00～11:30 4月11日 5月9日 6月13日 7月11日 8月8日 9月12日 10月10日 11月14日 12月12日 1月16日 2月13日 3月13日 ※会場の都合により、日程が変更になる可能性があります。	上靴 タオル 飲み物
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	第3木曜日10:00～11:30 誉共和町内会協働開催 4月16日(水) 5月15日 6月19日 7月お休み 8月お休み 9月18日 10月16日 11月お休み 12月18日 1月お休み 2月19日 3月18日(水) ※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	第1水曜日10:00～11:30 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	
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 第1木曜日10:00～11:30 4月3日 6月5日 8月7日 10月2日 12月4日 2月5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 金曜日 10:00～11:30 5月9日 7月4日 9月5日 11月7日 1月9日 3月6日	

令和7年4月より
すこやか倶楽部 日の丸会館は
会場を「東老人福祉センター」に
変更します

日程も第1火曜日から第2金曜日に
変わりますのでご注意ください。

体操DVD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！

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