



すこやか倶楽部は、札幌市から委託を受けた介護予防センターが行なう『介護予防事業』です。伏古・本町・東苗穂（一部地区）地区にお住まいの65歳以上で、介護保険サービスを利用していない方であればどなたでも参加いただけます。楽しい時間を過ごしたい方・出掛ける機会を持ちたい方、お気軽にご参加下さい。

※参加費の書いていない内容は、無料となっております

5月 すこやか倶楽部・転倒予防教室のご案内

会場	日時：時間	内容
特別養護老人ホーム 藤苑 伏古7条3丁目	5月14日(土) 14:00~15:30	『頭の体操』 脳活性のための、脳トレーニング(問題集)
	5月28日(土) 14:00~15:30	『エアロビクス』 ダンスをしたことのない初心者でも始めやすいエクササイズ
苗穂神社 社務所 本町2条3丁目	5月17日(火) 10:00~11:30	『頭の体操』 脳活性のための、脳トレーニング(問題集)
東苗穂道営住宅 集会所 東苗穂1条2丁目	5月26日(木) 10:30~11:30	『音楽の時間』 音楽療法士による歌謡曲を交えながらの楽しい時間
	5月26日(木) 13:30~15:00	『頭の体操』 脳活性のための、脳トレーニング(問題集)
ふしこ地区センター (1階 娯楽室) 伏古11条3丁目	5月17日(火) 14:00~15:30	『頭の体操』 脳活性のための、脳トレーニング(問題集)
伏古本町 まちづくりセンター 伏古3条3丁目	5月11日(水) 5月18日(水) 5月25日(水) 10:00~11:30	『転倒予防教室』 簡単な体操・縄はしごを使った運動 講師：北海道医療大学 リハビリテーション科学部理学療法学科 鈴木 英樹 教授 (第1・3水曜日)

お問い合わせ

札幌市東区介護予防センター伏古本町

東区伏古7条3丁目1-33 (特別養護老人ホーム藤苑内)

電話番号 781-1100 (担当：豊嶋・岸)

ブログ更新中!!

介護予防センター伏古本町

検索



タマネギ通信

札幌市東区介護予防センター伏古本町

— 編集・発行 —

札幌市東区伏古7条3丁目1-33

社会福祉法人 伏古福祉会内

電話 011(781)1100

責任者 岸田 喜幸

札幌市委託事業 札幌市東区介護予防センター伏古本町



当センターは、
伏古・本町地区
を担当しております。



当センターは、地域の身近な
相談窓口です。介護・保健・福祉の
相談を無料で受けております。



介護予防として「すこやか倶楽部」
を実施しております。下の6つの
ポイントをおりませながら、
地区ごとに実施しています。



「転倒予防」
筋力やバランス感覚、柔軟性を
強化することで、転びにくい体
づくりにつながります。



「認知症予防」
人と活発に交流することが
有効です。



「栄養改善」
十分な栄養をとることで、
体力免疫力などもアップします。



「口腔機能向上」
● お口の力を強化し、ケアを
しっかりすることで、肺炎などの
予防につながります。



「閉じこもり予防」
外出は体や心の機能を活発にします。
外に出る楽しみを見つけましょう。



「うつ予防」
これまで楽しめていたことが楽しめなく
なった・・・など、いつもと違うと思ったら心の
休息が必要です。

今から考えませんか？ 「介護予防」について

「介護予防」とは、介護が必要な状態
にならず、住み慣れた地域でできるだ
け自立した生活を続けられるように、
体と心の機能を維持・改善するための
取り組みです。



お問い合わせ
札幌市東区介護予防センター伏古本町
東区伏古7条3丁目1-33 電話番号：781-1100