

めざそう！いきいきスマイル・シニア！

今月の目玉は？ 相談窓口



月刊すこやか



お住いの地区の高齢者の
相談窓口知っていますか？

知らないと損！

まずは相談！

健康の「J」・介護の「J」・近所の「J」！



身近な相談窓口

それは！介護予防センター！



相

早期相談！

介護予防教室は、伏古本町地区にお住いのおおむね65歳以上の方であれば、なたでも参加いただけます。

1月の予定

今月の介護予防教室のぐ案内

○伏古本町まちづくりセンター（伏古3条3丁目）
 「転倒予防教室」（ストレッチ・筋力アップ運動）
 10日・17日・24日 10時～11時30分

○苗穂神社（本町2条3丁目）
 「転倒予防教室」（ストレッチ・筋力アップ運動）
 16日 10時～11時30分

○ふしこ地区センター（伏古11条3丁目）
 2日 祝日のため、お休みとなります

○道営東苗穂団地集会所（東苗穂1条2丁目）
 「ステんシル」
 25日 13時30分～15時

○特別養護老人ホーム藤苑（伏古7条3丁目）
 「エアロビクス」（※上靴必要です）※初心者で大丈夫
 27日 14時～15時30分

【伏古本町地区の相談窓口】

○最近足腰が弱くなってきた…
 ○物忘れがひどくなってきた…
 ○介護のサービスを利用したいんだけど…
 ○これって消費者被害？…
 ○最近、近所で顔を見かけない人がいて心配…

○介護予防センターでは、健康や介護に関する相談や介護予防教室での体と頭の体操等を行なっています。
 〈連絡先〉
 781-1100

○東区第2地域包括支援センターでは、介護保険や消費者被害、高齢者虐待など様々な相談に対応しています。
 〈連絡先〉
 781-8061

介護予防教室講師募集中！！

介護予防教室で特技や趣味を活かし講師をしてみませんか？

詳細は下面へ



【講師募集のお知らせ】

当センターが伏古本町地区で実施する介護予防教室「すこやか倶楽部」で、皆さんのお力を発揮していただくませんか？会場は4会場（苗穂神社・ふしこ地区センター・道営東苗穂団地集会所・特別養護老人ホーム藤苑）興味や特技を活かし、地域で活動していただけの方を募集しております。興味のある方がいらしゃいましたらご連絡下さい！

お問合せ

札幌市東区
 介護予防センター伏古本町
 （伏古7条3丁目1-33）

電話 781-1100