



# すこやか倶楽部



札幌市委託事業



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）地区にお住まいの概ね65歳以上の方であれば、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。

## 4月のすこやか倶楽部の開催日と内容

会場	開催日	時間	内容
特別養護老人ホーム 藤苑	4月11日(土)	11:00～ 13:30	『SUKO' S キッチンin青森』 青森県のご当地料理を作りましょう！ 参加費500円 参加される方は、お電話にて申込みください。
東区伏古7条3丁目	4月25日(土)	14:00～ 15:30	『Cafe すこやか』 おしゃべりしながらお茶しませんか？ 参加費200円
苗穂神社 社務所	4月7日(火)	10:00～ 11:00	『転倒予防教室』 簡単な体操・ポールや縄はしごを使った運動
東区本町2条3丁目	4月21日(火)	10:00～ 11:00	『原気体操（げんき体操）』 元気になるツボ「経絡」をストレッチする運動
東苗穂道営住宅 集会所	4月23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
東区東苗穂1条2丁目		13:30～ 14:30	『転倒予防教室』 簡単な体操・ポールや縄はしごを使った運動
ふしこ地区センター (1階 娯楽室) 東区伏古11条3丁目	4月21日(火)	14:00～ 15:00	<b>ふしこ地区センターで開催決定!!! 毎月第3火曜日 14:00～</b> 『転倒予防教室』 簡単な体操・ポールや縄はしごを使った運動
伏古本町 まちづくりセンター 東区伏古3条3丁目	4月1日(水) 4月8日(水) 4月15日(水)	10:00～ 11:00	『転倒予防教室』 簡単な体操・ポールや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)

※参加費の書いていない内容は、無料となっております。

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 (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