

介護予防センター百合が原 介護予防センター 屯田



介護予防センターは、札幌市から委託を受けて高齢者の皆様が住み慣れた地域で元気に暮らせるよう、すこやか倶楽部(介護予防教室)を開催しております。

すこやか倶楽部では、健康体操や脳トレなど、介護予防に役立つ内容を行っています。「いつまでも健康でいたい」「交流がしたい」「介護予防に関心がある」といった方、ご連絡お待ちしております。



座って出来る体操
や脳トレなど内容
は多様！！



インストラクター
によるふまねっと
指導！



皆さん揃って体操！
座ってのストレッチや立っての
筋トレなどフレイル予防の簡
単体操を行っています♪♪

現役ケアマネジャーによる介護保険講話も開催☆



介護予防に関するお悩みや「どこに相談したら良いの？」とお困りでしたら、まずは介護予防センターにご相談ください！！

札幌市北区介護予防センター 百合が原 TEL:011-774-3333
札幌市北区介護予防センター 屯田 TEL:011-774-3740