

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。



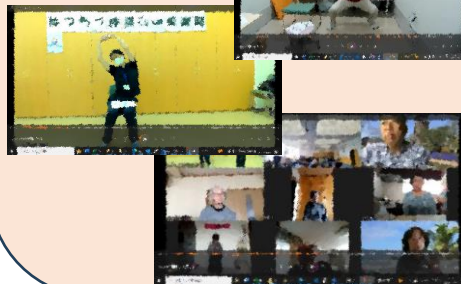
通常は室内活動が中心ですが、天気の良い日は、ストレッチやウォーキングなど屋外活動も行っております♪
写真は百合が原公園での活動の様子です！



百合が原公園の広場の前で記念撮影！参加者のみなさんとても良い笑顔でした！！

ZOOM倶楽部のお知らせ

スマホ、PCお持ちの方で
ご興味のある方はぜひ！
第1・第2・第3水曜日
13時30分から！



PC、スマホをお持ちの方であれば、ご自宅にいながら、無料で色々な体操を行うことができます。1回限りの体験も可能です！ご興味ございましたら、ご連絡お待ちしております！



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