

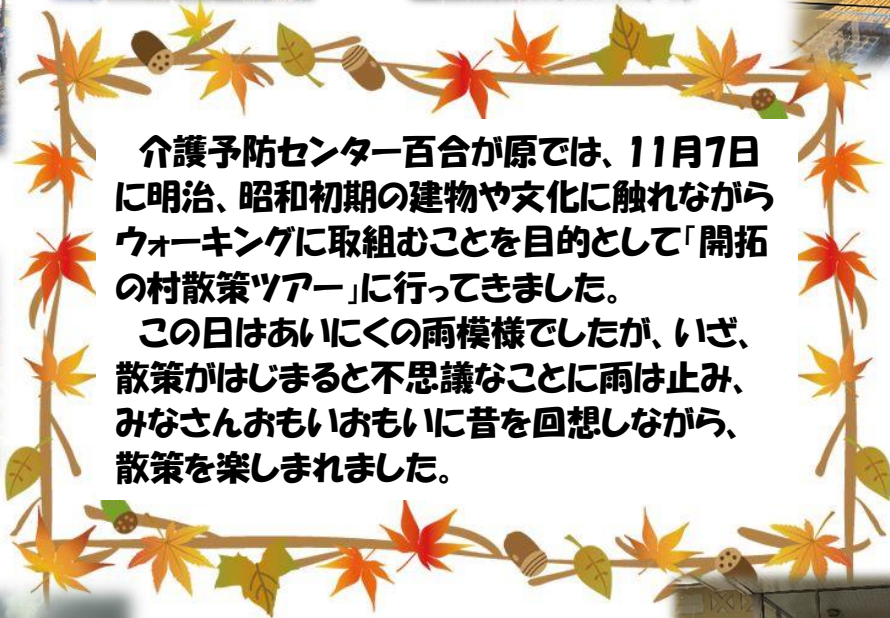
介護予防センター便り 11月号



介護予防センター百合が原・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。



介護予防センター百合が原では、11月7日に明治、昭和初期の建物や文化に触れながらウォーキングに取り組むことを目的として「開拓の村散策ツアー」に行ってきました。

この日はあいにくの雨模様でしたが、いざ、散策がはじまると不思議なことに雨は止み、みなさんおもいおもいに昔を回想しながら、散策を楽しめました。



何と帰りにはくっきりと虹も！！



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

