



# 介護予防センター便り 12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。

☆スマホ教室☆



百合が原地区ではもっとスマホを使いこなしたい高齢者を対象に、ドコモ手稲店さん協力の元「スマホ教室」を開催しました。

公益社 大平斎場にて「ふまねっと教室」が始まりました！26名の方が登録されております。楽しみながら転倒予防、認知症予防が出来るかと好評です。

☆太平斎場ふまねっと教室☆



☆音楽療法☆



12月の屯田地区すこやか倶楽部では全4会場で「音楽を楽しむクリスマス会」を実施しました♪

☆すこやか番外編☆



屯田地区では、すこやか倶楽部の参加者様に今後も役割を持って活動して頂くことの楽しさを知って頂く企画として、講話・体操・レクをすこやか倶楽部～番外編～として2日間実施しました。

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  
札幌市北区介護予防センター 屯田

TEL:011-774-3333  
TEL:011-774-3740

