



介護予防センター便り 4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、健康体操や脳トシなど、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。



すこやか倶楽部にて
1年間休まず参加され
た方に皆勤賞の表彰
を行いました！！



屯田地区センターの
様子です♪
無理のない範囲で
体操します♪



屯田地区 創成の里記念会館で行って
いる「すこやか倶楽部」の様子です♪
ヤクルトさんによる健腸長寿の講話会
を行いましたよ♪クイズや体操もあり、楽
しんで参加されていました☆彡



百合が原地区 毎月第1・3火曜日の13時30分
より、第四太平会館で開催している「たいゆい健
康づくり教室」の様子です☆3月は「明日がある
さ」や「365歩のマーチ」の音楽に合わせて体操
や、脳トシを行いました。自然と歌を口ずさみ、
皆さま楽しんで行われていました～♪♪



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

