



すこやか倶楽部通信 4月号



すこやか倶楽部は札幌市から委託を受け介護予防センターが実施している介護予防教室です。参加費は無料。

概ね 65 歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。



4月すこやか倶楽部案内

6 会場で開催しています。お住まいの地区の会場へお越しください。

ご自身の地区が分からない方は、下記の電話番号にお問合わせください。

❖持ち物:筆記用具・お飲み物

地区	日程	時間	内容 / 会場
西創成	1 火	10:00~ 11:30	すこやか倶楽部オリエンテーションとストレッチ
			会場:西創成会館 2 階 (南 5 西 7)
西	8 火	10:00~ 11:30	すこやか倶楽部オリエンテーションとストレッチ
			会場:大通・西会館集会室 2(南 2 西 15)
桑園	15 火	10:00~ 11:30	すこやか倶楽部オリエンテーションとストレッチ
			会場:桑園ふれあいセンター大広間 (北 7 西 15)
大通	16 水	10:00~ 11:30	すこやか倶楽部オリエンテーションとストレッチ
			会場:大通・西会館集会室 1・2(南 2 西 15)
本府・中央	18 金	10:00~ 11:30	すこやか倶楽部オリエンテーションとストレッチ
			会場:本府・中央まちづくりセンター(北 1 西 2 時計台ビル 10 階)
北桑園	22 火	10:00~ 11:30	すこやか倶楽部オリエンテーションとストレッチ
			会場:光明寺 1 階本堂 (北 15 西 15)

※上記の内容や講師は、当日急遽変更する場合があります。予めご了承ください。

※全ての日程で事前のお申し込みは不要です。



【桑園すこやかトレーニング教室】 会場:桑園ふれあいセンター大広間 (北 7 西 15)

21日(月)	第1部:9:45~10:30	第2部:10:45~11:30	内容:筋トレ
--------	----------------	-----------------	--------

※桑園すこやかトレーニング教室は、登録制です。新規でご参加を希望の方はお問合せください。

【お問い合わせ】



中央区介護予防センター大通公園 担当:生出・阿部

Tel 271-1294

おいで



<オンラインすこやか倶楽部>

～自宅から参加できる新しい介護予防スタイル～



日時	4月9日(水) 10:00～11:00 ※15分前に入室可能 (40分程度が当日のプログラム、残りの時間はフリースーク)
内容	春ののびのび運動 ～屋外活動の準備を始めましょう♪
参加方法	パソコン、スマートフォン、タブレットから「Zoom」アプリを利用します。 *アプリのダウンロードや操作方法がわからない場合は、無料で「手順書」をお渡しいたします。 *初めてご参加される方には、ID・パスコードをお伝えしますので、お気軽に職員にお尋ねください。
対象者	Zoomへの入室やミュート解除などの操作が可能な方。

<介護予防コラム ～介護予防センターとは～>



2025年度が始まりますが、みなさん1年の目標や抱負などは決まりましたか？
小さなことでも構いませんが、「介護予防」にまつわることも目標として1つ立ててくれると嬉しいです。

さて、私たちは介護予防センターの職員として、高齢者の介護予防の取り組みを支援しておりますが、改めて、その役割をご紹介します。大きく分けると以下の3つの役割があります。

①介護予防教室の実施

地域の高齢者のみなさんが介護予防に取り組むきっかけづくりの教室です。各地区にて月に1回開催しています(詳しくは表面をごらんください)。体を動かしたり、頭を使ったり、いきいきと元気に過ごせるように工夫した内容で行っています。



②地域の介護予防活動の支援

身近な地域での介護予防活動が自主的に継続されるよう、町内会の集まりやサロン、老人クラブ、などの支援を行っています。

③介護予防などの相談窓口

身近な相談窓口として、介護予防をはじめ介護保険やさまざまな制度についての相談を無料でお受けします。



ご相談は、お電話でもすこやか倶楽部でお会いした時でもけっこうです。