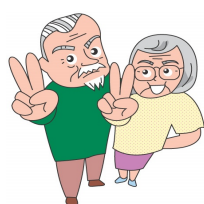


65歳以上で西岡地区にお住まいの方へ



すこやか倶楽部のご案内

知っていますか介護予防センター？

介護予防センターは高齢者の方が住み慣れた地域で、いつまでも自立した生活を送るために介護予防に関する相談、支援等をおこなっています。お気軽にご相談ください。

介護予防は元気なうちから取り組むことが重要です。「まだ大丈夫」と考えていているうちに筋力や脳力は老化していきます。年齢を重ねてもいきいきと楽しく暮らせるよう、また健康寿命をのばせるよう、1日も早く介護予防に取り組みましょう。

また閉じこもり予防を目的にした「すこやか倶楽部」をおこなっています。

健康的な生活づくりを目指して、血圧測定、体操、ウォーキング、工作活動等さまざまな活動を行っておりますので気軽にご参加ください。

みんなでつなぐ・つくる・ふれあう 「すこやか倶楽部」

日付	内容	場所
1月28日(木)	転倒予防体操、講話「認知症？」	にしおか会館
2月25日(木)	転倒予防体操、機能チェック、カーリンコン	にしおか会館
3月24日(木)	転倒予防体操、カーリンコン大会	にしおか会館

西岡会館の住所 西岡4条5丁目8-21

時間は10:00~12:00位を予定しています。

参加費は無料となっていますが、内容により、材料費、食事代がかかることがあります。お問い合わせのうえご参加ください。

どうぞ、お気軽にご参加ください。

問い合わせ先

札幌市豊平区介護予防センター西岡

住所 札幌市豊平区西岡5条12丁目1-2

担当 本間卓也

電話 011-581-3000

当日の連絡先はこちらへ 090-1308-1118

