

10月・11月号

下記教室は参加無料です



主催：介護予防センター東苗穂

介護予防教室



各教室は、札幌市から委託を受けて介護予防センターが主催する『介護予防』を目的とする教室です。札幌地区の概ね65歳以上の方にご利用いただけます。基本的に参加費無料ですが、内容によって実費がかかる場合がございます。
※初めて参加される方は、事前に一度詳細をお問い合わせください。

会場	10月(10時~11時半)	11月(10時~12時)
豊畑会館 (東雁来町361-1) ※必要な物:水分・タオル	10/11(金) 「セラバンド等でしっかり運動！」 ※身長・握力測定します！	11/8(金) 体力測定会！裏面参照
中沼会館 (中沼町27番地) ※必要な物:水分・上靴・タオル	10/18(金) 「セラバンド等でしっかり運動！」 ※身長・握力測定します！	11/15(金) 体力測定会！裏面参照
東苗穂福祉会館 (東苗穂8条2丁目) ※必要な物:水分・タオル	10/15(火) 「セラバンド等でしっかり運動！」 ※身長・握力測定します！	11/19(火) 体力測定会！裏面参照
中沼西会館 (中沼西3条1丁目1-15) ※必要な物:水分・タオル	10/24(木) 「お口も元気に！口腔体操など」 ※身長・握力測定します！	11/28(木) 体力測定会！裏面参照
四条会館 (東苗穂4条3丁目) ※必要な物:水分・上靴・タオル	10/25(金) 「セラバンド等でしっかり運動！」 ※身長・握力測定します！	11/22(金) 体力測定会！裏面参照
農本会館 (東苗穂11条2丁目) ※必要な物:水分・上靴・タオル	10/28(月) 「セラバンド等でしっかり運動！」 ※身長・握力測定します！	11/25(月) 体力測定会！裏面参照
東雁来会館 (東雁来8条4丁目) ※必要な物:水分・タオル	10/29(火)※第5火曜 「脳トシや体操で認知症予防」 ※身長・握力測定します！	11/26(火) 体力測定会！裏面参照

会場	10月	11月	内容
すこやか麻雀倶楽部	10/16(水) 12:30~15:30 ※参加変更のめ切 10/14(月)	11/20(水) 12:30~15:30 ※参加変更のめ切 11/18(月)	満員御礼 ウィズ東苗穂 1階研修室 ※必要な物： 水分・上履き
すこやか初級麻雀	10/17(木) 12:30~15:30 ※参加変更のめ切 10/15(火)	11/21(木) 12:30~15:30 ※参加変更のめ切 11/19(火)	

【連絡事項】

冬期間、悪天候が原因で中止にする事も多い為、当センター主催の
12月・1月の介護予防教室・すこやか倶楽部
 はお休みさせていただきます。ご了承ください。



年に一度はご自分を振り返り、気持ちを新たに!

秋の大体力測定会!

無料

予約不要

※各会場・日時・持参物については、チラシの表面にてご確認ください

【内容】

- ①体組成測定、血圧・身体・体力測定
- ②講話「今からでも間にあいます! 健康寿命の延ばし方」

講師：東区第2地域包括支援センター 保健師



【全会場 共通の連絡事項】

- ・体組成測定は靴下を脱いで計ります。
また、ペースメーカーの方は測定不可となります。ご了承ください。

《今月のトピックス》

東苗穂市営住宅の近くでも、
タッピー体操で健康づくりに取り組む
「自主活動グループ」が10月からスタート!

「特別養護老人ホームフローラルさつな
え」に会場提供していただきながら、
毎月2回、10名程度の住民の皆様が
集まって楽しく体操に励みます!

お住まいの地域でもこうした
集いの場を作ってみませんか?
グループ作りのノウハウや、
体操の指導などは、介護予防
センターがしっかりサポート!
町内会やお仲間、「やってみ
たい」と思ったら是非ご相談を!



各催しのお問い合わせ・各種ご相談などは下記連絡先まで...

東区介護予防センター東苗穂

〒007-0819 札幌市東区東苗穂町1089-1 (特別養護老人ホームウィズ東苗穂内)

☎789-6050 (担当：宮川・澤田)