介護予防センター東苗穂主催

介護予防教室

令和6年 **7月・8月号**

下記教室は**参加無料**です

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。

空の青さがまぶしい季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？
暑い日も多くなり、夏らしくなってきましたね！
脱水にならないよう、ご参加の際は飲み物のご持参をお忘れなく！

参加の際は下記の留意事項をご確認頂き、ご協力お願い致します。

留意事項

- ❖会場での検温にご協力ください。
- ❖風邪症状がある場合は参加をお控えください。

会　場	7月	8月
豊畑会館 （東雁来町361－1） ※必要な物　水分	7/12（金）10:00～11:00 【内容】　※詳細は裏面へ！ 「楽しく学ぶ！認知症予防講座」	8/9（金）　10:00～11:00 【内容】「熱中症予防講話と サッポロスマイル体操」
中沼交流センター （中沼町30番地） ※必要な物　水分	7/19（金）10:00～11:00 【内容】「熱中症予防講話と サッポロスマイル体操」	8/23（金）10:00～11:00 【内容】　※詳細は裏面へ！ 「楽しく学ぶ！認知症予防講座」
東苗穂福祉会館 （東苗穂８条２丁目） ※必要な物　水分	7/16（火）10:00～11:00 【内容】　※詳細は裏面へ！ 「気になるあれこれ介護セミナー」	8/20（火）10:00～11:00 【内容】　※詳細は裏面へ！ 「お口の健康講座」
中沼西会館 （中沼西3条1丁目1-15） ※必要な物　水分	7/25（木）10:00～11:00 【内容】　※詳細は裏面へ！ 「お口の健康講座」	8/22（木）10:00～11:00 【内容】　※詳細は裏面へ！ 「ヤクルト健康セミナー」
四条会館 （東苗穂4条3丁目） ※必要な物　水分、上靴	7/26（金）10:00～11:00 【内容】　※詳細は裏面へ！ 「楽しく学ぶ！認知症予防講座」	8/30（金）10:00～11:00 【内容】「熱中症予防講話と サッポロスマイル体操」
農本会館 （東苗穂11条２丁目） ※必要な物　水分、上靴	7/22（月）10:00～11:00 【内容】　※詳細は裏面へ！ 「お口の健康講座」	8/26（月）10:00～11:00 【内容】　※詳細は裏面へ！ 「ヤクルト健康セミナー」
東雁来会館 （東雁来8条4丁目） ※必要な物　水分	7/23（火）10:00～11:00 【内容】　※詳細は裏面へ！ 「気になるあれこれ介護セミナー」	8/27（火）10:00～11:00 【内容】　※詳細は裏面へ！ 「お口の健康講座」

※中沼交流センター・四条会館は、祝日・お盆と重なる為、１週ずれております。
お間違いのないようお願いいたします。

★初めて介護予防教室に参加される皆さまへ★

教室の参加に申し込み等はございません。 参加の際は、各会館で必要なもの（※水分、上靴など）をご持参下さい。 9：30～受付開始しております。お気軽にご参加下さいますようお待ちしております。ご不明な点がありましたら、裏面《お問い合わせ》までご連絡下さい。

無料 認知症看護認定看護師による

楽しく学ぶ！ 認知症予防講座

「認知症」は、誰にでも起こりうる身近なものです。
まずは知ることからはじめてみませんか？
認知症看護認定看護師さんが楽しく教えてくれる講座です。

日時・会場
7/12(金) 豊畑会館
7/26(金) 四条会館
8/23(金) 中沼交流センター

講師 東苗穂病院 認知症看護認定看護師さん

※予約不要

無料

民間介護施設紹介センター「みんかい」による

気になるあれこれ 介護セミナー

民間介護施設紹介センター「みんかい」さんから、今回は意外と知らない、「老人ホームの種類と入居条件」や「失敗しない老人ホームの選び方」などについて教えてもらいます！

日時・会場
7/16(火) 東苗穂福祉会館
7/23(火) 東雁来会館

講師 民間介護施設紹介センター みんかいさん

※予約不要

無料 言語聴覚士さんによる

お口の健康講座

いつまでも「食べる」を楽しむために、「誤嚥とは？」「上手に飲み込む方法」「オーラルフレイルと予防」普段は聞けない、目からウロコの講座です。

日時・会場
7/22(月) 農本会館
7/25(火) 中沼西会館
8/20(火) 東苗穂福祉会館
8/27(火) 東雁来会館
※10:00～30分程

講師 東苗穂病院 言語聴覚士さん

※予約不要

無料

ヤクルト健康セミナー

～健康と腸の関係～

健康を維持するためには「腸」を丈夫にすることが重要！健康と腸の関係、スムーズな排便の促し方、免疫についてお伝えします。参加者へヤクルトのお土産付き♪

日時・会場
8/22(木) 中沼西会館
8/26(月) 農本会館

講師 札幌ヤクルト販売株式会社さん

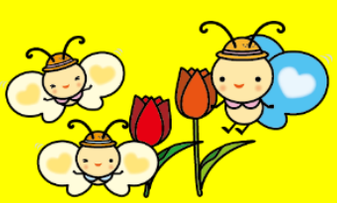
※予約不要

《お問い合わせ》

札幌市東区介護予防センター東苗穂

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

☎ ▷▷▷ (011)789-6050 担当：福田、山田



※お電話は平日　8：45～17：15　にどうぞ