

介護予防センター東苗穂主催

介護予防教室



令和6年

11月・12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。



秋も深まり肌寒い日が続きますが、皆さまお元気にお過ごしでしょうか。
これから迎える冬に備え一緒に介護予防に取り組みながら
元気な身体を維持していきましょう！



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	11月	12月
豊畑会館 (東雁来町361-1) ※必要な物 水分	11/8(金) 10:00~11:00 【内容】「感染症予防講話と バランスパットを使った運動」	12/13(金) 10:00~11:00 【内容】「栄養学科学生さんによる 栄養講話とタオルを使った体操」
中沼交流センター (中沼町30番地) ※必要な物 水分	11/15(金) 10:00~11:00 【内容】「感染症予防講話と バランスパットを使った運動」	12/20(金) 10:00~11:00 【内容】「栄養学科学生さんによる 栄養講話とタオルを使った体操」
東苗穂福祉会館 (東苗穂8条2丁目) ※必要な物 水分	11/19(火) 10:00~11:00 【内容】「血めぐり改善と 睡眠習慣講座」	12/17(火) 10:00~11:00 【内容】「お口の健康講話と タオルを使った体操」
中沼西会館 (中沼西3条1丁目1-15) ※必要な物 水分	11/28(木) 10:00~11:00 【内容】「栄養学科学生さんによる 栄養講話とバランスパットを使った運動」	12/26(木) 10:00~11:00 【内容】「転倒予防講話と タオルを使った体操」
四条会館 (東苗穂4条3丁目) ※必要な物 水分、上靴	11/22(金) 10:00~11:00 【内容】「感染症予防講話と バランスパットを使った運動」	12/27(金) 10:00~11:00 【内容】「転倒予防講話と タオルを使った体操」
農本会館 (東苗穂11条2丁目) ※必要な物 水分、上靴	11/25(月) 10:00~11:00 【内容】「栄養学科学生さんによる 栄養講話とバランスパットを使った運動」	12/23(月) 10:00~11:00 【内容】「お口の健康講話と タオルを使った体操」
東雁来会館 (東雁来8条4丁目) ※必要な物 水分	11/26(火) 10:00~11:00 【内容】「感染症予防講話と バランスパットを使った運動」	12/24(火) 10:00~11:00 【内容】「転倒予防講話と タオルを使った体操」

《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

※お電話は平日・祝日 8:45~17:15 にどうぞ

担当 福田・山田



感染管理認定看護師による

感染症予防講話

東苗穂病院の感染管理認定看護師さんが、基本的な感染対策や季節性の感染症別対策などわかりやすくお話してくれます。※10:00～30分程

日時・会場

11/8(金) 豊畑会館

11/15(金) 中沼交流センター

11/22(金) 四条会館

11/26(火) 東雁来会館

講師

東苗穂病院
感染管理認定看護師さん



あったかぽかぽか 血めぐり改善と 睡眠習慣講座

血めぐりを良くして心もからだも健康になるための方法を紹介。

日時・会場

11/19(火) 東苗穂福祉会館

講師

花王グループカスタマー
マーケティングさん

ぽかぽか



札幌保健医療大学栄養学科学生さんによる ためになる栄養講話

札幌保健医療大学の栄養学科3年生が4つの会館、様々なテーマで、ためになる栄養についての講話をしてくれます！

※10:00～30分程

日時・会場

11/25(月) 農本会館

11/28(木) 中沼西会館

12/13(金) 豊畑会館

12/20(金) 中沼交流センター



言語聴覚士さんによる

お口の健康講座

テーマ:『咀嚼力チェック！

オーラルフレイルも体験してみよう！』

いつまでも「食べる」を楽しむために、普段は聞けない、目からウロコの講座です。

※10:00～30分程

日時・会場

12/17(火) 東苗穂福祉会館

12/23(月) 農本会館

講師

東苗穂病院
言語聴覚士さん



重要

1月・2月の介護予防教室はお休みです！

3月からの開催です！！

