



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。



寒さもやわらぎ、春の訪れを感じる今日この頃・・・
皆様いかがお過ごしでしょうか？
おまたせしました！今年の介護予防教室いよいよ**スタート**です！

留意事項

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。

- ◆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	3月	4月
豊畑会館 (東雁来町361-1) ※必要な物 水分	3/14(金) 10:00～11:00 【内容】「楽しく認知症予防運動・ ケンステップ」	4/11(金) 10:00～11:00 【内容】「柔軟性アップ！棒体操」
中沼交流センター (中沼町30番地) ※必要な物 水分	3/21(金) 10:00～11:00 【内容】「楽しく認知症予防運動・ ケンステップ」	4/18(金) 10:00～11:00 【内容】「柔軟性アップ！棒体操」
東苗穂福祉会館 (東苗穂8条2丁目) ※必要な物 水分	3/18(火) 10:00～11:00 【内容】「楽しく認知症予防運動・ ケンステップ」	4/15(火) 10:00～11:00 【内容】「柔軟性アップ！棒体操」
中沼西会館 (中沼西3条1丁目1-15) ※必要な物 水分	3/27(木) 10:00～11:00 【内容】「楽しく認知症予防運動・ ケンステップ」	4/24(木) 10:00～11:00 【内容】「柔軟性アップ！棒体操」
四条会館 (東苗穂4条3丁目) ※必要な物 水分、上靴	3/28(金) 10:00～11:00 【内容】「楽しく認知症予防運動・ ケンステップ」	4/25(金) 10:00～11:00 【内容】「柔軟性アップ！棒体操」
農本会館 (東苗穂11条2丁目) ※必要な物 水分、上靴	3/24(月) 10:00～11:00 【内容】「楽しく認知症予防運動・ ケンステップ」	4/28(月) 10:00～11:00 【内容】「柔軟性アップ！棒体操」
東雁来会館 (東雁来8条4丁目) ※必要な物 水分	3/25(火) 10:00～11:00 【内容】「楽しく認知症予防運動・ ケンステップ」	4/22(火) 10:00～11:00 【内容】「柔軟性アップ！棒体操」

★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願いしております。ご不明な点がございましたら、裏面《お問い合わせ》までご連絡下さい。





「元気なうちから介護予防」 一緒に始めてみませんか？

「介護予防」とは、住み慣れた地域で生きがいや役割をもって、
いきいきと暮らし続けることができる（介護が必要な状態にならない）
ように、今もっている体や心の機能を維持・改善する取り組みです！

「体を動かすことや外出がおっくう・・・」
「足腰の衰えが気になる・・・」「一人だと続かない・・・」

そんな方にこそ**「介護予防教室」**はピッタリ！！
同じ地域にお住まいの方々と一緒に楽しい時間を有意義に過ごして
みませんか？

3月の教室内容はコチラ！



楽しく認知症予防運動♪

ケンステップ



輪の中を簡単な
ステップや動作を
行いながら進んだ
りすることで、
楽しく頭と身体を
鍛えられます！
その他、ストレッチ・
リズム運動など



予約や参加費も不要！
是非、お気軽にどうぞ♪



4月の教室内容はコチラ！

柔軟性アップ！棒体操



棒を持つことで無理のない範囲で安全に、
全身の柔軟性アップや脳の活性化！
転倒予防にも効果的な運動！

《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 8:45~17:15 にどうぞ

担当：福田、山田

