

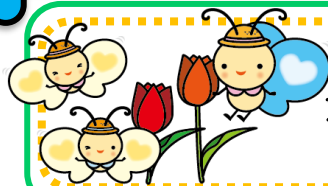
介護予防教室



令和7年 5月・6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。



新緑の季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？
介護予防教室で頭と体をリフレッシュしながら、これから来る
夏に負けない体力作り、一緒に始めませんか！

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	5月	6月
豊畑会館 (東雁来町361-1) ※必要な物 水分	5/9(金) 10:00~11:00 【内容】「ボール体操で楽しく 認知症予防」	6/13(金) 10:00~11:00 【内容】「体幹を鍛える！ バランスパッド運動」
中沼交流センター (中沼町30番地) ※必要な物 水分	5/16(金) 10:00~11:00 【内容】「ボール体操で楽しく 認知症予防」	6/20(金) 10:00~11:00 【内容】「体幹を鍛える！ バランスパッド運動」
東苗穂福祉会館 (東苗穂8条2丁目) ※必要な物 水分	5/20(火) 10:00~11:00 【内容】「ボール体操で楽しく 認知症予防」	6/17(火) 10:00~11:00 【内容】「体幹を鍛える！ バランスパッド運動」
中沼西会館 (中沼西3条1丁目1-15) ※必要な物 水分	5/22(木) 10:00~11:00 【内容】「ボール体操で楽しく 認知症予防」	6/26(木) 10:00~11:00 【内容】「体幹を鍛える！ バランスパッド運動」
四条会館 (東苗穂4条3丁目) ※必要な物 水分、上靴	5/23(金) 10:00~11:00 【内容】「ボール体操で楽しく 認知症予防」	6/27(金) 10:00~11:00 【内容】「体幹を鍛える！ バランスパッド運動」
農本会館 (東苗穂11条2丁目) ※必要な物 水分、上靴	5/26(月) 10:00~11:00 【内容】「ボール体操で楽しく 認知症予防」	6/23(月) 10:00~11:00 【内容】「体幹を鍛える！ バランスパッド運動」
東雁来会館 (東雁来8条4丁目) ※必要な物 水分	5/27(火) 10:00~11:00 【内容】「ボール体操で楽しく 認知症予防」	6/24(火) 10:00~11:00 【内容】「体幹を鍛える！ バランスパッド運動」

★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。



5月の教室内容はコチラ!

柔軟性アップ! **ボール体操**



ボールを使った体操で無理のない範囲で
体を動かし、全身の柔軟性をアップ!
楽しいゲームなどでも脳を活性化♪

6月の教室内容はコチラ!

体幹を鍛えて、筋力アップ!

バランスパッドを使った運動



バランスパッドに乗りながら、身体を動かす
ことで、体幹やバランス力アップ!
転倒予防に効果的!

NEWS

札幌地区に新たな「自主活動グループ」が 立ち上がりました!

自主活動グループとは、地域の方々が自主的に運営し、交流や運動
など健康づくりにつながる活動をしているグループをいいます。

自主活動グループ 「ひだまりサロン」

R6年2月から
活動開始!

特別養護老人ホーム ウィズ東苗穂
A型事業所の食堂を会場に、
毎月第2・4木曜日 10:00~12:00に
集まり、消毒用の布切りや施設入居者
の衣類の修繕作業などを行いながら
お茶を呑みおしゃべりをされたりと
交流を楽しまれています!

お住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、体操のレクチャー等、介護予防センターが
しっかりサポート!
町内会やお仲間同士で、「やってみたい」と思ったら是非ご相談下さい!

《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

