

介護予防教室



令和7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！

7・8月はためになる健康講座等が盛り沢山！皆様のご参加お待ちしております。



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	7/11(金) 10:00~11:00 【内容】 ※詳細は裏面へ！ 「お口の健康講座」	8/8(金) 10:00~11:00 【内容】 ※詳細は裏面へ！ 「備えて安心！防災講話」
中沼交流センター (中沼町30番地) ※必要な物 水分	7/18(金) 10:00~11:00 【内容】 ※詳細は裏面へ！ 「お口の健康講座」	8/22(金) 10:00~11:00 【内容】 ※詳細は裏面へ！ 「楽しく学ぶ！介護保険講座」
東苗穂福祉会館 (東苗穂8条2丁目) ※必要な物 水分	7/15(火) 10:00~11:00 【内容】 ※詳細は裏面へ！ 「ヤクルト健康セミナー」	8/19(火) 10:00~11:00 【内容】 ※詳細は裏面へ！ 「認知症予防講座」
中沼西会館 (中沼西3条1丁目1-15) ※必要な物 水分	7/24(木) 10:00~11:00 【内容】 ※詳細は裏面へ！ 「お口の健康講座」	8/28(木) 10:00~11:00 【内容】 ※詳細は裏面へ！ 「備えて安心！防災講話」
四条会館 (東苗穂4条3丁目) ※必要な物 水分、上靴	7/25(金) 10:00~11:00 【内容】 ※詳細は裏面へ！ 「お口の健康講座」	8/29(金) 10:00~11:00 【内容】 ※詳細は裏面へ！ 「備えて安心！防災講話」
農本会館 (東苗穂11条2丁目) ※必要な物 水分、上靴	7/28(月) 10:00~11:00 【内容】 ※詳細は裏面へ！ 「お口の健康講座」	8/25(月) 10:00~11:00 【内容】 ※詳細は裏面へ！ 「認知症予防講座」
東雁来会館 (東雁来8条4丁目) ※必要な物 水分	7/22(火) 10:00~11:00 【内容】 ※詳細は裏面へ！ 「お口の健康講座」	8/26(火) 10:00~11:00 【内容】 ※詳細は裏面へ！ 「認知症予防講座」

※8月の中沼交流センター・四条会館は、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。



言語聴覚士さんによる お口の健康講座

テーマ:『お口の健康を見直して、
しっかり食べて暑い夏を乗り切ろう!』

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。 ※30分ほど

日時・会場 7/11(金) 豊畑会館
7/18(金) 中沼交流センター

7/24(木)中沼西会館 7/22(火)東雁来会館
7/25(金)四条会館 7/28(月)農本会館

講師 東苗穂病院
言語聴覚士さん



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♪ ※1時間ほど

日時・会場 7/15(火) 東苗穂福祉会館

講師 札幌ヤクルト販売
株式会社さん



備えて安心!

防災講話



防災について皆さんどんな対策をしていますか? もしもの時の備えについてや、防災食の試食など今できる事についてのお話です。 ※30分ほど

日時・会場 8/8(金) 豊畑会館
8/28(木) 中沼西会館
8/29(金) 四条会館

講師

予防センター東苗穂



楽しく学ぶ! 介護保険講座

介護サービス利用の流れや自宅で利用できるサービスについてなどクイズも交えて楽しく学びます。 ※30分ほど

日時・会場 8/22(金) 中沼交流センター

講師

東区第2地域
包括支援センター



認知症予防講座

※1時間ほど



「耳の聞こえと 認知症の関係」

難聴と認知症の関係性や補聴器の種類、聴力検査体験など資格を持った相談員さんが教えてくれます。

日時・会場 8/19(火) 東苗穂福祉会館
8/25(月) 農本会館

講師

パナソニック補聴器株式会社



「脳体力測定会」

タブレットを使った脳体力測定! 脳体力トレーナー CogEvo®(コグエボ ※クラウドサービス)を用いて、日常の過度なストレス・疲労・睡眠不足・加齢による認知機能の変化を早期にチェックできます。

日時・会場 8/26(火) 東雁来会館

講師

株式会社
白寿生科学研究所

《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