

2026年度

(2026年4月～2027年3月)



東区介護予防センター東苗穂主催

介護予防教室

東区介護予防センター東苗穂は、札幌市から委託を受け、
高齢者の皆さまが住み慣れた地域で元気に暮らせますよう
介護予防に取り組むきっかけ作りの教室(介護予防教室)を開催しております。

内容

認知症予防、転倒予防(ストレッチ体操、運動プログラム...)健康講話(口腔、栄養、疾病...)などをテーマに、心と身体の健康づくりを行います。

対象

札幌地区にお住いの概ね**65歳以上の方** **参加費 無料** ※申し込み不要

会場

- ・豊畑会館(東雁来361-1)
- ・東苗穂福祉会館(東苗穂8条2丁目)
- ・四条会館(東苗穂4条3丁目)
- ・東雁来会館(東雁来8条4丁目)
- ・中沼交流センター(中沼町30番地)
- ・中沼西会館(中沼西3条1丁目1-15)
- ・農本会館(東苗穂11条2丁目)

『年間予定表』は裏面へ



《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

2026年度
(2026年4月～2027年3月)

介護予防教室 年間予定




【9:30頃より受付開始、10:00～11:00開催】

豊畑会館 ★主に第2 金曜日	2026年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2027年 1月	2月	3月
	10日	8日	12日	10日	7日	11日	9日	13日	11日	お休み	お休み	12日
中沼交流センター ★主に第3 金曜日	2026年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2027年 1月	2月	3月
	17日	15日	19日	17日	21日	18日	16日	20日	18日	お休み	お休み	19日
東苗穂福祉会館 ★主に第3 火曜日	2026年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2027年 1月	2月	3月
	21日	19日	16日	21日	18日	15日	20日	17日	15日	お休み	お休み	16日
中沼西会館 ★主に第4 木曜日	2026年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2027年 1月	2月	3月
	23日	28日	25日	23日	27日	24日	22日	26日	24日	お休み	お休み	25日
四条会館 ★主に第4 金曜日	2026年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2027年 1月	2月	3月
	24日	22日	26日	24日	28日	25日	23日	27日	25日	お休み	お休み	26日
農本会館 ★主に第4 月曜日	2026年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2027年 1月	2月	3月
	27日	25日	22日	27日	24日	28日	26日	30日	21日	お休み	お休み	29日
東雁来会館 ★主に第4 火曜日	2026年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2027年 1月	2月	3月
	28日	26日	23日	28日	25日	29日	27日	24日	22日	お休み	お休み	23日