

早起きは三文の徳!

# 朝活 d e 健幸はじめよう

★5月7日（火）～10月末まで★

ラジオ体操

筋トレ&ストレッチ

ステップ運動

毎週集まって運動するってイイね★気分もカラダも元気!!

月	火	水	木	金
南郷丘公園 9:00～9:30 ブランコ横広場	フレンド公園 9:00～9:30 芝生の広場	もつき公園 9:00～9:30 あずまや		南郷丘公園 9:00～9:30 ブランコ横広場
わらべ公園 10:00～10:30 あずまや				共栄公園 10:00～10:30 あずまや

▶ 参加費 無料

▶ 申込み不要

▶ 運動しやすい服装

▶ 祝日雨天中止

裏面地図あるよ

介護予防センターは市の委託事業です

問合せ

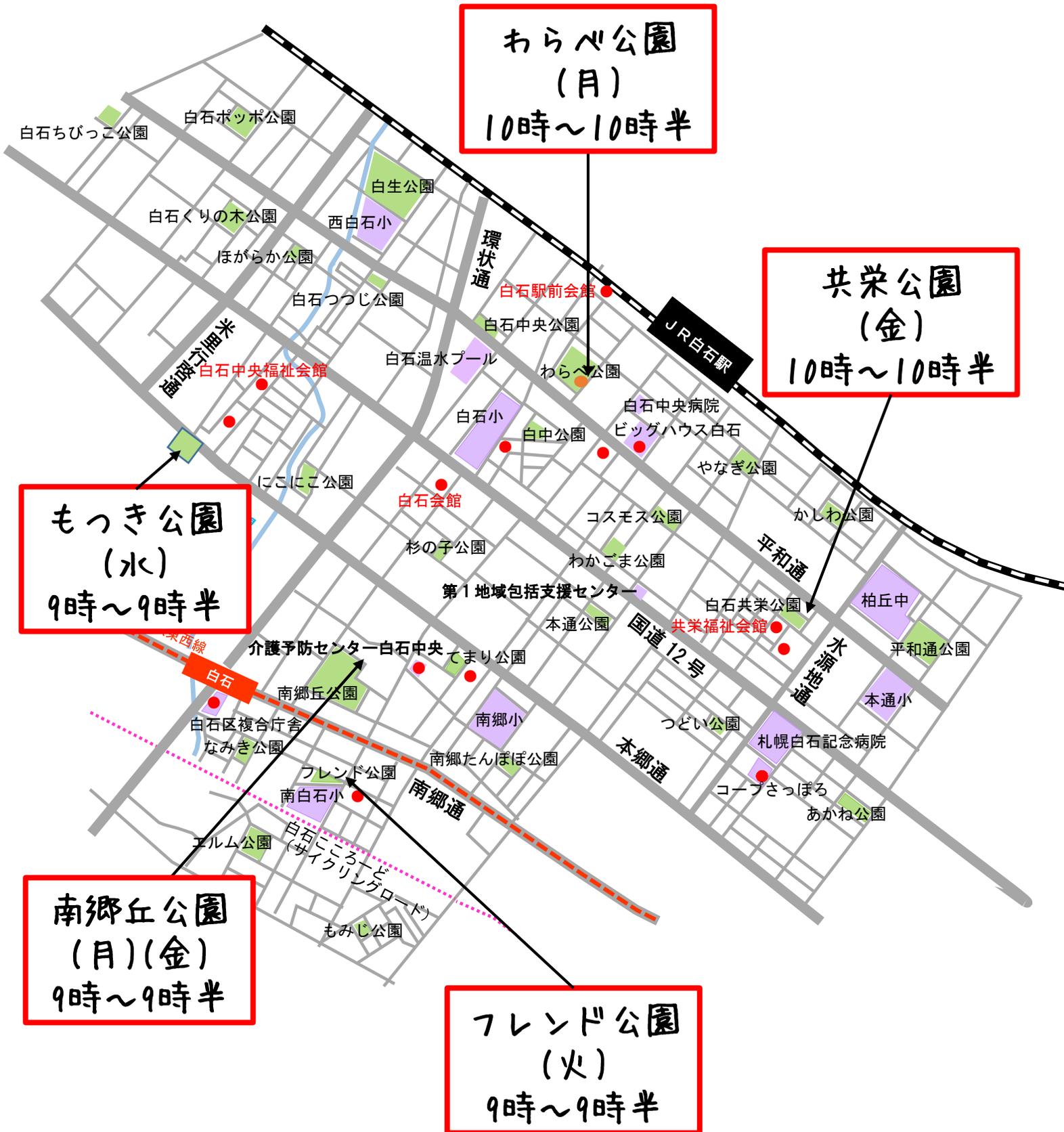


白石区介護予防センター白石中央

☎ 011-864-5535 担当 ほりた/やまもと

# 公園体操はコチラ

近くの公園に来れる時だけ集まってゆる〜く運動





# 予防かわら版



発行：介護予防センター白石中央 2024年4月

## 予防C職員の紹介

ほりた



4月から異動してきました、堀田友梨と申します。  
地域包括支援センターの社会福祉士として、10年以上相談業務を担ってきました。

この経験を生かし、“相談も応じる介護予防センター”を目指しています。地域の皆さんと一緒に、介護予防活動をしていきたいと思います。よろしくお願いいたします！

## 介護予防センターってなに？

札幌市から委託を受け活動している介護予防センター白石中央は、札幌市の中でも高齢者人口が多い「白石地区」を担当しております。

高齢者、ご家族に対し総合的な相談支援の実施と、町内会や民生委員と連携し、地域の皆様の健康づくり(介護予防)と保健・福祉の向上を目指して日々、活動しています。

### 身近な相談窓口

健康づくりに限らず、認知症や介護保険制度等の初期相談に応じ、適切な機関や制度につなげる「橋渡し役」を担っています。お気軽にご相談ください。

### 教室開催

「フレイル(虚弱)予防」教室や健康づくり教室、体操サークルの立ち上げ支援も行っています。ゆる〜く運動習慣を、作るお手伝いしています。

### 地域支援

町内会をはじめ、地域組織の福祉活動への協力をしたり、「集いの場」に対し、講師派遣の調整や運営のお手伝いも行っています。

### 地区地域ケア会議

地域包括支援センター、白石区保健師、白石区社会福祉協議会と連携しながら、住みなれた町で高齢期になっても安心して暮らせる「白石地区」を目指し、地域の福祉の課題を「地域の方々」と話し合う会議を行っています。

# こんなお悩みありませんか？

- ◎ 離れて暮らす子どもから、そろそろ《家のこと》考えなさいって言われる…
- ◎ 一人暮らしで今は困ってないけど、何かあった時不安…

5/8(水)

## 高齢期の 住みかえ事情

講師 あんしん住まいサッポロさん  
第1地域包括支援センターさんをお呼びしました。

無料参加

## 5月・6月 シニアリフレッシュ教室

会場	日時	講座	備考・持ち物
共栄福社会館 平和通7丁目南1-15	5/21(火) 午後13:30 ~ 14:30	いつまでも若々しくいたい… 「肩まわり・体幹の運動」 訪問看護師バリエーション白ゆり 理学療法士	バスタオル or ヨガマット
	6/25(火) 午後13:30 ~ 14:30	カラダと頭スッキリ… 「ボール体操 & 脳トレ」	
白石駅前会館 平和通2丁目北3-61	5/24(金) 午後13:30 ~ 14:30	いつまでも若々しくいたい… 「肩まわり・体幹の運動」 訪問看護師バリエーション白ゆり 理学療法士	バスタオル or ヨガマット
	6/28(金) 午後13:30 ~ 14:30	まって!それって詐欺かも? 白石の現状から 「あなたの身近に潜む詐欺」 協力 白石警察署 生活安全課	25名 要申込み
中央福社会館 白石中央1条5丁目4-36	5/30(木) 午前10:00 ~ 11:00	カラダからのお便り気づいてますか? 「腸と健康のお話し」 協力 札幌ヤクルト販売株式会社	要申込み
	6/30(木) 午前10:00 ~ 11:00	カラダと頭スッキリ… 「ボール体操 & 脳トレ」	
コミュニティ ホーム白石 本郷通3丁目南1-35	5/8(水) 午前13:30 ~ 15:00	元気なうちから備えたい。シニアの暮らし事情 「高齢期の住みかえのアレコレ & 介護保険の話」 協力 あんしん住まいサッポロ	20名 要申込み
	6/12(水) 午前13:30 ~ 15:00	備蓄品を使ったレシピ紹介 「調理実習 & 試食」 共催 コミ白レモンカフェ	20名 要申込み

申込・問合せ先

**☎011-864-5535**

介護予防センター白石中央 担当 ほりた・やまもと

