

2024年



介護予防センターは札幌市の委託事業です

白石
地区

9

9月15日発行

予防かわら版



発行：介護予防センター白石中央 ☎011-864-5535
本郷通3丁目南1-35コミュニティホーム白石内

9月認知症月間

9月21日(認知症の日) 世界アルツハイマーデー

1994年「国際アルツハイマー病協会」は、世界保健機関（WHO）と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取り組みを行っています。日本でもポスターやリーフレットを作成し、**認知症への理解**を呼びかけるなどの活動を行っています。

オレンジ色は
認知症のシンボルカラーです



日々、自分らしく生きていく。
つづけていこう、希望の道を。
認知症と共に生きる【希望大使】より

公園体操 雨天祝日休み



◎南郷丘公園
月・金曜9時～9時半

◎わらべ公園
月曜 10時～10時半

◎フレンド公園
火曜 9時～9時半

◎もつき公園
水曜 9時～9時半

◎共栄公園
金曜 10時～10時半

おきがる相談室

自分らしく暮らし続けるために…

すまいるオレンジ開催中!!



おおぶち

認知症に関係すること
ならなんでも受付てます

- 認知症についてもっと知りたい方…
- 認知症の診断を受けたけどまだ相談してない方…
- 物忘れがあり不安で誰かに相談したい方…
- ご家族の介護の悩みや相談をしたい方…
- ボランティアに興味がある方…

毎週水曜日 13時30分～15時30分

コミュニティホーム白石 会議室

(本郷通3丁目南1-35)

☎011-864-4614

第1地域包括
支援センター
担当大淵

予防教室の日程は裏面をご覧ください▶

10月11月シニアリフレッシュ教室

概ね60才以上の方対象に、介護予防教室を開催中です！転入してきたばかりの方や初めて参加する方も、お気軽に電話やラインでのお問合せ申込みを！

介護予防センター
白石中央

☎011-864-5535

担当 ほりた/やまもと



☆LINE登録お願い☆

共栄福社会館

平和通7丁目南1-15

◎10/22 (火) 13:30~14:30

パラリンピック日本銅メダル！おめでとう！

「ボッチャ体験会」定員20名

持ち物：□水分 □汗拭きタオル

◎11/26 (火) 13:30~14:30

講師協力 訪問看護リハビリセンター 椿

久保田作業療法士

「認知症予防教室」定員30名

持ち物：□水分

白石駅前会館

平和通2丁目北3-61

◎10/25 (金) 13:30~14:30

脳を活性化し脳トレにチャレンジ！

「楽しくあたまの体操」

持ち物：□水分

◎11/1 (金) 13:30~14:30

講師協力 訪問看護リハビリセンター 椿

久保田作業療法士

「認知症予防教室」定員24名

持ち物：□水分

中央福社会館

白石中央1条5丁目4-36

◎10/31 (木) 10:00~11:00

パラリンピック日本銅メダル！おめでとう！

「ボッチャ体験会」定員20名

持ち物：□水分 □汗拭きタオル

◎11/28 (木) 10:00~11:00

失敗を笑って楽しむ！！転倒予防&脳活

「ステップ運動&サザエさん体操」

持ち物：□水分 □汗拭きタオル

コミュニティホーム白石

本郷通3丁目南1-35

◎10/9 (水) 13:30~15:00

講師協力 ヤワルト株式会社

「腸は健康のかなめ」定員24名

持ち物：□うわ靴

◎11/13 (水) 13:30~14:30

失敗を笑って楽しむ！！転倒予防&脳活

「ステップ運動&サザエさん体操」

持ち物：□水分 □うわ靴 定員24名

人との交流が一番の認知症予防！
予防教室が皆さんの交流のきっかけになりますように♡