

白石地区 2月予防かわら版

介護予防センターは札幌市の委託事業です

R7.2.13発行
白石地区：介護予防センター白石中央
白石区本郷通3丁目南1-35
コミュニティホーム白石内



社会的処方 思いやりを処方する



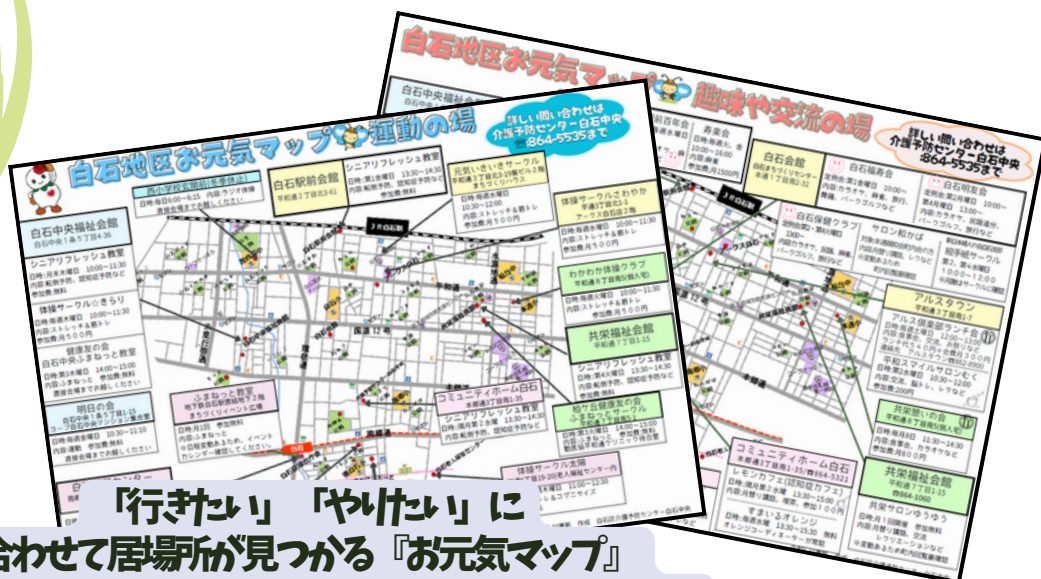
社会的処方とは、薬ではなく、つながりや居場所、役割を処方することによって孤立を解消していくこと、健康リスクの低減、要介護状態を予防できると言われています。

Sさん「ここに来ると痛くないのよね〜!!」

公園体操参加当初、腰痛で、来ることが目標。知り合いはいず。数か月後、皆が「手をつないであげるからやろう」と、声を掛け合い、最後にはみんなと同じ運動メニューができ、さらに、買物や散歩などできることが増えていった。

Kさん「皆の役に立てて、うれしい!!」

折り紙が得意で年賀状づくり教室のお手伝いを依頼。率先して他参加者へのアドバイスや見本品をつくってくれた。他参加者から「私もマネしたい」「違う作品にも挑戦しよう」と、双方に意欲がみられた!!



「行けっ!!」「やっけっ!!」に
合わせて居場所が見つかる『お元気マップ』
ぜひご活用ください! 欲しい方は予防センターまで!

うら面もご覧ください▶

3月4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参加申込みをお願いします

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

◎ 3/14 (金) 10:00~11:30

「みんなで奏でる音楽会」



持ち物：
☐ 陽気な気分

申込み
定員15名

◎ 4/30 (水) 10:00~11:30



「昭和の茶話会」



持ち物：
☐ 300円

申込み
定員15名

白石駅前会館
平和通2丁目北3-61

◎ 3/6 (木) 10:00~11:30

「みんなで奏でる音楽会」



持ち物：
☐ 陽気な気分

申込み
定員15名

◎ 4/14 (月) 13:30~15:00



「昭和の茶話会」



持ち物：
☐ 300円

申込み
定員15名

中央福社会館
白石中央1条5丁目4-36

◎ 3/13 (木) 10:00~11:30

栄養とお口の健康講座

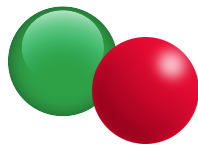


協力 歯科衛生士、管理栄養士

申込み 定員15名

◎ 4/17 (木) 10:00~11:30

カーリンコンを体験しよう



申込み 定員15名

コミュニティホーム白石
本郷通3丁目南1-35

◎ 3/19 (水) 13:30~15:00

「みんなで奏でる音楽会」



持ち物：
☐ うわ靴
☐ 陽気な気分

申込み
定員28名

◎ 4/9 (水) 13:30~15:00



からだを支える足を労ろう
～フットケア～

持ち物：
☐ うわ靴
☐ 100円

申込み
定員20名