

白石地区 3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

R7.3.10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

栄エリア

皆さんの声をカタチに!!

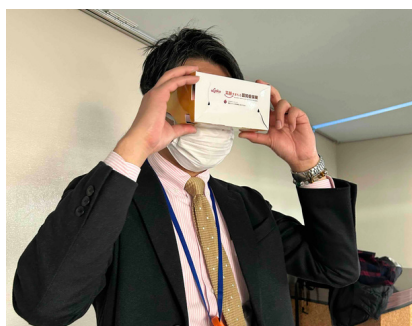
11/11 地区地域ケア会議

私たちは誰もが安心して暮らせる地域を目指し、町内会役員や民生委員、福祉関係者、病院、薬局、商店といった地域の皆さんが集まり、それぞれの立場から地域の未来を共に考える大切な会議を開きました。支え合いの輪を広げ、温かい地域づくりへのステップを踏み出しましたー。



2/4 VR体験&認知症サポーター養成講座

認知症の基礎知識を学び、VRを使って認知症の人の視点を体験しました。実際に認知症の方の立場に立ち、その思いや体験談を聞くことができました。特に印象に残ったのは「認知症になっても自分らしく生きたい」という言葉です。これからは「〇〇だから諦める」のではなく、「自分らしく」を大切にできる地域づくりを進めていきたいです。



2/25 祝80人来場 ワークショップ

認知症の人でもそうでない人も集まれる場所を地域の皆さんと一緒に作るため、ワークショップを開きました。11/11のメンバーに加えて沢山の方が来てくれましたー。

- ・さまざまな集いの場の取組み紹介
- ・オレンジコーディネーターの紹介
- ・大学生さんが農家さんとはじめたマルシェの紹介

コーヒーやクッキーを食べ

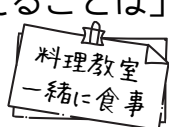
わいわいアイデアだし!

テーマは

「今続けている事で認知症になっても続けたいこと」

「認知症になっても皆で楽しめることは」

「自分(企業)が手伝えることは」



皆さまのアイデアをもとに

集いの場の開催に動き出します!!

うら面もご覧ください▶

4月5月教室のご案内

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

◎ 4/30 (水) 10:00~11:30

「昭和の茶話会」



持ち物：

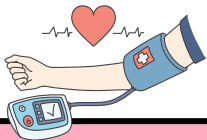
□ 300円

申込み
定員15名

◎ 5/26 (月) 10:00~11:30

「血圧のおはなし&体操」

協力 白石区第1地域包括支援センター



申込み
定員15名

白石駅前会館

平和通2丁目北3-61

◎ 4/14 (月) 13:30~15:00

「昭和の茶話会」



持ち物：

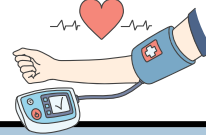
□ 300円

申込み
定員15名

◎ 5/15 (木) 13:30~15:00

「血圧のおはなし&体操」

協力 白石区第1地域包括支援センター



申込み
定員15名

中央福社会館

白石中央1条5丁目4-36

◎ 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

◎ 5/22 (木) 10:00~11:30

『かたり&うた』



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

◎ 4/9 (水) 13:30~15:00



からだを支える足を労ろう

～フットケア～



レモンカフェ

持ち物：□ うわ靴

申込み

□ 100円 定員20名



すまいるオレンジ開催中!!

毎週金曜日 14:00~16:00

認知症に関係する勉強会やイベント
相談会などをやっています！お気軽に
ご参加ください。



5/12(月)~10月末まで

公園体操

はじまります！



月曜日…南郷丘公園(9時)

火曜日…フレンド公園(9時)

水曜日…もつき公園(9時)つどい公園(10時)

金曜日…南郷丘公園(9時)わらべ公園(10時)

