

発行
予防センターは札幌市の委託事業です
令和17年7月15日
本通5-12 清友ビル1階

おでかけ通信

※ 介護予防センターは札幌市の委託事業です

6月号
東白石/白石東

お口で
あたまを鍛える

言い替え問題
使えるのは母音だけ!!
はっきりと大きい声を
出そう!!

例題: ペンキ
→「ペ」は「え」
「ン」は「ん」
「キ」は「い」

LET'S GO!

- ①大阪万博
- ②ミヤクミヤク
- ③ライラック祭り
- ④エスコンフィールド
- ⑤令和の米騒動

介護予防センターってナニ?

札幌市内には53ヶ所の介護予防センターがあり、主に医療法人や社会福祉法人が市から委託を受け運営しています。私たち介護予防センター本通は、「東白石」と「白石東」の2地区を担当しており、町内会や民生委員と連携して元気なシニアを対象に介護予防事業を展開しています。

札幌市内には53ヶ所の介護予防センターがあり、主に医療法人や社会福祉法人が市から委託を受け運営しています。私たち介護予防センター本通は、「東白石」と「白石東」の2地区を担当しており、町内会や民生委員と連携して元気なシニアを対象に介護予防事業を展開しています。

つどいの場への協力

老人クラブやサロモン、サークル、町内会の「つどいの場」に対し講師派遣や情報提供、活動の周知協力をしています。また、町内会をはじめとする、地域団体の福祉活動への協力も行っています。



健康づくりをはじめたい方へのアドバイスや地域の「つどいの場」の紹介を行っています。また、包括支援センターを補完する相談窓口として適切な機関や制度につなげる橋渡し役を担っています。気軽にご相談ください。

健康づくり教室開催

脳トレと運動をちょっとずつ取り入れて、みんなで楽しく体を動かしながら、健康をキープする「シニア予防教室」を開催中です。

住民主体の体操サークルの立ち上げサポートもしていて、無理なく楽しく運動習慣が身につくようにお手伝いしています。みんなでゆる~く元気に

職員紹介

お世話になっております、野口です。地区担当として1年が経ちました30代で予防職員となり、気付けば早くも50代に突入。自分自身の「ヨボヨボ予防」のためにも、日々の活動に前向きに取り組んでおります。



こんにちは!
4月に異動してきた山本です。
人に元気を届け、その元気が
また誰かに伝わっていく
そんな「元気の連鎖」
を作る予防センターの
仕事が大好きです!!



4月に異動してきた山本です。
人に元気を届け、その元気が
また誰かに伝わっていく
そんな「元気の連鎖」
を作る予防センターの
仕事が大好きです!!



サロン



町内会



出来ない自分を面白がるグループ体操



一人じゃきつい運動もみんなと一緒に続くなよね

うら面は予防教室の予定表



シニア予防教室の予定 6月7月

概ね65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、電話やLINEでお気軽に 参加申込み をお願ひします。

月イチ 各会館で元気に集まろう♡

柏会館

平和通17丁目北1-20

6/24
火
14:00-15:30

ボッチャ



7/22
火
14:00-15:30

簡単調理と栄養講座

旭町内会館

平和通10丁目北4-15

6/4
水
10:00-11:30

ボッチャ

7/2
水
10:00-11:30

モルック

白石東会館

本通18丁目南2-6

6/11
水
10:00-11:30

モルック

7/9
水
10:00-11:30

カーリンコン



東白石会館

本通13丁目南10-1

6/25
水
10:00-11:30

ボッチャ

7/23
水
10:00-11:30

カーリンコン



6月より週イチ 青空の下で健幸体操



※雨天・祝日はお休み

月	9時~9時30分	火	9時~9時30分	木	9時~9時30分	金	9時~9時30分
	本郷公園 本郷6丁目南3		白石冒険公園 栄通19丁目8		白石南公園 南郷通16丁目南1		白石ふじ公園 栄通12丁目2

介護予防センター本通

011-876-8965 LINE申込み

担当 : のぐち / やまもと

白石区本通17丁目南5番
12号清友ビル1階



編集後記



4月に異動してきた山本です。
白石の歴史が好きな私は、自転車通勤中に白石歴するべの看板を探したり、
白石神社のところで、「この一角は
150年前と変わらぬ風景なんだろうな
～」と思い馳せながらわくわく楽しんで通っています。