

予防センター本通

発行 令和7年5月
白 石 区 本 通 セ ン タ ー
17 丁 目 南 5 通 ー 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ミャクミャク

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?

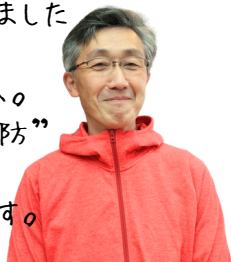
札幌市内には53ヶ所の介護予防センターがあり、主に医療法人や社会福祉法人が市から委託を受け運営しています。私たち介護予防センター本通は、「東白石」と「白石東」の2地区を担当しており、町内会や民生委員と連携して元気なシニアを対象に介護予防事業を展開しています。

さらに、地域包括支援センターなど関係機関と協力し、住民の心と体の健康づくり、福祉の向上に取り組んでいます。

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、
気づけば早くも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います。



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
仕事大好きです!!



身近な相談窓口

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。
気軽に相談ください。



つどいの場への協力

老人クラブやサロン、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、活動の周知協力を行います。
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。



サロン



町内会

健康づくり教室開催

脳トレと運動をちよつとずつ
取り入れて、みんな楽しく体
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



回想法で
昭和を思い出
笑い合う

出来ない自分を
面白がるグーパー体操



一人じゃきつい運動も
みんなと一緒に続けようね



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、**電話やライン**でお気軽に **参加申込み** をお願いします。

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		白石東会館 本通18丁目南2-6	
6/24 火 14:00-15:30	ボッチャ 	6/11 水 10:00-11:30	モルック 
7/22 火 14:00-15:30	簡単調理と 栄養講座 	7/9 水 10:00-11:30	カーリンコン 
旭町内会館 平和通10丁目北4-15		東白石会館 本通13丁目南10-1	
6/4 水 10:00-11:30	ボッチャ 	6/25 水 10:00-11:30	ボッチャ 
7/2 水 10:00-11:30	モルック 	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 1 7 丁目南 5 番
1 2 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し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。