

白石地区

5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

R7.4.7発行

介護予防センター白石中央

連絡先：011-864-5535

場所：白石区本郷通3丁目南1-35
コミュニティホーム白石内

予防センター
本通に異動
しました。



予防センター白石中央での勤務は6年。もくもく食事や運動をするよりも、皆でワイワイ運動や食事をするほうが良い!! 何気ない悩みや愚痴を話す友人がご近所にいれば良い!皆さんから「人(地域)との繋がり」が高齢期の一番大切な財産になることを学びました。次はお隣の白石東・東白石地区を担当することになりますが、皆さんから学んだことを胸に、明るく元気に頑張りたいと思います。本当にありがとうございました。山本 良子

初めまして。

4月に予防センター白石中央に入職しました、山本果南と申します。

(やまもと かなん)

趣味は、昭和歌謡を聴くことです。お会いした時に一緒に歌いましょう! みなさんがいつまでも健やかに住み慣れた地域で過ごせるように、「通いの場」を作っていきたいと思っております。これからどうぞよろしくお願いいたします。

よろしく
お願い
します。



介護予防センター白石中央です!

概ね65歳以上の方を対象に、定期的な介護予防教室(会館や公園など)の開催や介護予防に役立つ情報の提供、地域づくりのお手伝いをさせていただきます。運動などの通いの場をつくりたい!探してほしい!というご相談にも応じます。担当 ほりた・やまもと

下記の方法でお気軽に連絡を



電話

011-864-5535

メール

yobou4614@keijinkai.or.jp

ライン

右QRコード読み取り⇒

うら面もご覧ください▶



公園体操

5 / 1 2 (月) ▶ 1 0 月末まで



月

9:00~
9:30

南郷丘公園
南郷通 2 北 4 (自動車学校前)

火

9:00~
9:30

フレンド公園
南郷通 2 南 5-7 (南白石小の隣)

水

9:00~
9:30

もつき公園
東札幌 6 条 4 丁目 2
(ローソン斜め向かい)

水

10:00~
10:30

つどい公園
本通 7 南 3 (ロバパン裏)

金

9:00~
9:30

南郷丘公園
南郷通 2 北 4 (自動車学校前)

金

10:00~
10:30

わらべ公園
平和通 2 北 7 (ツルハ裏)

体操・筋トレ・コグニラダー・モルックなど

雨天・祝日休み、予約不要、参加無料、飲物持参

毎週会えるってイイネ

近くの公園に友人も誘って、ゆる〜く、運動！
出来る運動だけで十分！会いに来るだけでも十分！
朝の 30 分でつながりを



次のページ地図あります ▶



公園体操の場所はこちら★



5月6月教室のご案内

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、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☆



共栄福祉会館
平和通7丁目南1-15

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



6/30 (月) 13:30～14:30

「**ウォーキングを極めよう**」

～こむら返り予防～

協力 さくら内科クリニック長谷川理学療法士

白石駅前会館

平和通2丁目北3-61

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



6/12 (木) 13:30～14:30

「**ウォーキングを極めよう**」

～こむら返り予防～

協力 さくら内科クリニック長谷川理学療法士

中央福祉会館

白石中央1条5丁目4-36

5/22 (木) 10:00～11:30

『**かたり&うた**』

協力 ご近所先生 加藤さん



6/26 (木) 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



コミュニティホーム白石

本郷通3丁目南1-35

5/9 (金) 13:30～14:30



『**老人保健施設のアレコレ**』

レモンカフェ ～施設内見学ツアー～



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。



～参加されるみなさまへ～

お申込みをお願いします。すべての会場15名定員です。
写真撮影をする場合があります。お顔は加工し使用いたします。
初めての方には、参加申込書の記入をお願いいたします。
各自水分補給のお飲物をお持ちください。