

10月号おでかけ通信

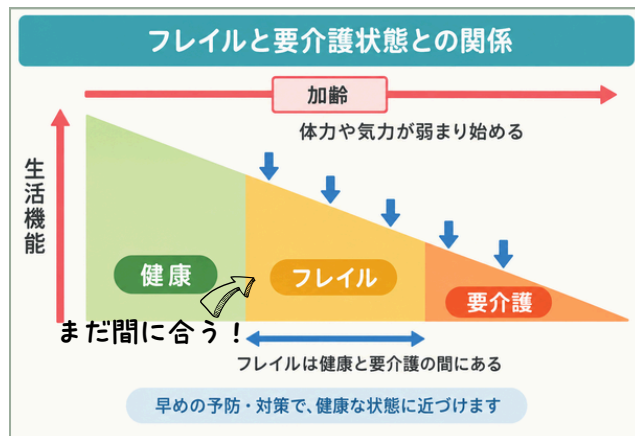
介護予防センター本通

発行：令和8年9月

お元気マップで
おでかけ先を探してね↑

介護予防・フレイル予防って何？

フレイルとは、年齢や病気などの影響で、筋力や認知機能など、心身の力が少しずつ落ちてきた状態のことです。健康と要介護の間にあるため、早めの対策が大切です。フレイルには「可逆性」があり、適切な運動や食事、人とのつながりなどで、元の元気な状態に戻る可能性があります。「まだ大丈夫」と思っている今こそ、介護予防教室に参加して、元気な毎日につなげてみませんか？



10月・11月の介護予防教室の予定

参加費 **無料** 概ね **60歳** 以上

会 場	日 時	内 容	持ち物	申込
柏会館 平和通 17丁目北 1-20 	10/27(火) 10:30-12:00	楽しい体操ざんまい ～身体の体操と頭の体操～	タオル 筆記用具	×切 10/26
	お休み（柏会館元気アップ体操教室開催中のため）			
白石東会館 まちづくりセンター 本通 18丁目南 2-6 	10/14(水) 10:00-11:30	楽しい体操ざんまい ～身体の体操と頭の体操～	タオル 筆記用具	×切 10/13
	11/11(水) 10:00-11:30	元気アップすごろく フレイル予防を楽しく学ぶ		申込 不要
旭町内会館 平和通 10丁目北 4-15 	10/7(水) 10:00-11:30	楽しい体操ざんまい ～身体の体操と頭の体操～	上靴・タオル 筆記用具	×切 10/6
	11/4(水) 10:00-11:30	元気アップすごろく フレイル予防を楽しく学ぶ		申込 不要
東白石会館 まちづくりセンター 本通 13丁目南 10-1 	10/28(水) 10:00-11:30	楽しい体操ざんまい ～身体の体操と頭の体操～	上靴・タオル 筆記用具	×切 10/27
	11/25(水) 10:00-11:30	元気アップすごろく フレイル予防を楽しく学ぶ		申込 不要

申込み・お問合せ

011-876-8965 介護予防センター本通

本通 1 7 丁目南 5 番 1 2 号 清友ビル 1 階 (第3地域包括支援センターと同じ拠点です)

**裏面も
みてね**

地域で輝く、
あなたの一步を応援します!

参加無料!

3期生 大募集!

2026年度
札幌市の健康アプリ
「アルカサル」の
ポイント対象と
なっています!

お元気サポーター 養成講座

あなたの笑顔や声かけ、「力になりたい」が、
誰かの元気につながります。

楽しく学んで、仲間と出会う、あなたらしく
地域で活躍してみませんか?

お元気サポーターは、身近な地域で、
無理なく楽しく、地域の元気を応援する活動です!
一緒に楽しく始めましょう!

拍手で応援!
みんなで楽しく!

できたね!
すごいね!



開講日 (2日間)

2026年

11/6・20 金

時間

13:30~15:00

場所

白石区役所 4階 会議室A
(白石区南郷通1丁目南8-1)

対象者

白石区お住まいの方

予約締切日

10/23 (木)

こんな方におすすめ!

- ✓ 新しいことを始めたい方
- ✓ 誰かを応援することが好き
- ✓ 何かの役に立ってみたい方
- ✓ 地域の助け合いや支え合いに興味がある方



学びの内容 (2日間)

- 1 講話: ほめ上手、励まし上手になるコツ
相手を元気にする声かけや笑顔の大切さを学びます。
- 2 体験: 体を楽しく動かす運動
簡単に楽しい運動を体験し、
地域で活かせるヒントを見つけます。
- 3 交流: 参加者同士の情報交換や
予防センター職員より地域活動紹介など
地域の情報や活動について知り、
つながりを広げましょう。



お問合せ
お申込み先

☎ 011-820-1365
介護予防センター菊水

主催

- 介護予防センター菊水 ● 介護予防センター本通 ● 介護予防センター菊の里
- 介護予防センター川下 ● 介護予防センター白石中央