

# 65歳からの健康づくり～いきいきと健康長寿に～

お住まいの地域の

## ご相談は介護予防センターまで

介護予防センターは、ご高齢の方が、住み慣れた地域で自立した生活をできるだけ続けられるよう支援するために、札幌市が設置した機関です。

介護予防センターでは、※<sup>1</sup> すこやか倶楽部の開催や、※<sup>2</sup> 運動自主グループの応援、地区組織への講話活動を通して皆さんの健康づくり・介護予防をお手伝いしています。その他、介護予防に関するご相談にも応じております。下記に記載している、お近くの介護予防センターまで、お気軽にご相談ください

### ※<sup>1</sup> すこやか倶楽部 (介護予防教室)

地域の皆さんと一緒に楽しく健康づくりや介護予防に取り組むきっかけ作りの教室です。

※詳しい日時や場所については、裏面の「手稲区健康づくり・運動マップ」をご参照ください。

### ※<sup>2</sup> 運動自主グループ

地域の皆さんが主体となって、協力して運営しているグループです。専門職が効果的な運動、活動の継続を応援しています。

※詳しい日時や場所については、裏面の「手稲区健康づくり・運動マップ」をご参照ください。



※新型コロナウイルスの影響で、活動休止となる場合もございますので、ご興味がある場合は、まず下記連絡先へお問い合わせください。

センター名称	電話番号	担当エリア
介護予防センター まえだ 手稲区前田2条10丁目1-7 手稲つむぎの杜内	685-3141	●前田

※介護予防センターの事業は65歳以上の方対象としております。あらかじめご了承下さい。



# 手稲区健康づくり・運動マップ

まえた版 (R4年9月)



## 〈すこやか倶楽部〉

- 1** 場所：手稲区民センター  
日時：毎月1回  
10:00~11:00
- 2** 場所：稲積記念会館  
日時：毎月第2/4月曜日  
10:00~11:00
- 3** 場所：前田会館  
日時：毎月第3木曜日  
10:00~11:00
- 4** 場所：前田中央会館  
日時：毎月第4木曜日  
10:00~11:00

## 〈運動自主グループ〉新しいグループ、仲間を増やそう！

- 1** 名称：ゆり会 場所：市営住宅稲積集会所  
日時：毎週水曜日 10:00~11:30  
費用：400円/月
- 2** 名称：チームひまわり 場所：稲積記念会館  
日時：毎月3回水曜日 10:00~11:30  
費用：500円/月
- 3** 名称：前田すこやか体操クラブ 場所：前田7条集会所  
日時：毎週火曜日 10:00~11:30  
費用：300円/月  
※前田公園団地、わらび北、わらび南町内会の方限定
- 4** 名称：まえたっていいね 場所：前田会館  
日時：毎週火曜日 10:00~11:30  
費用：1000円/月
- 5** 名称：チーム四季彩 場所：四季彩の街会館  
日時：毎週金曜日 10:00~11:30  
費用：500円/年
- 6** 名称：にこにこたいそう 場所：前田中央会館  
日時：毎週金曜日 10:00~11:30  
費用：200円/月
- 7** 名称：まえた健康体操の会 場所：砂山会館  
日時：月2回金曜日 10:00~11:30  
費用：無料 ※前田東町内会の方限定
- 8** 名称：ふれあい健康体操教室 場所：ロピアIV集会所  
日時：月4回火・水・木・金 10:00~11:30  
費用：お問い合わせください。  
※稲積公園西町内会の方限定参加

※ 新型コロナウイルスの影響により、中止の場合もございます。見学、参加希望、対象の地域など詳細については裏面にお問い合わせ下さい。  
セラバンドを使用した体操もあります。上記は65歳以上の方対象とした事業です。あらかじめご了承ください。