



すこやか倶楽部のお知らせ

～12月 1月 2月 3月号～



内容:「サッポロスマイル体操」「健康講話」

会場:「栄西地区会館」

北39条東4丁目1-1 (栄西小隣接)

日時:毎月 第3水曜日 10:00～11:30

対象:栄西地区にお住いの65歳以上の方
(※介護認定を受けていない方)

申込〆切:その月の開催日の一週間前

**参加
無料**

○「介護予防センター」とは

- ①すこやか倶楽部などの実施による介護予防の普及活動
- ②専門職(栄養・歯科・リハビリ)との連携・派遣
- ③町内会やサロン、老人クラブ等の地域活動への支援



教室やサロン
活動の中で
健康づくり
の学習が
できます！



レクリエー
ション体験、
相談機関の
周知、情報
提供も！

《お問合せ先》 **札幌市東区 介護予防センター栄町**

東区北45条東9丁目2番7号 禎心会東センター内

☎011-748-8484 【担当:若本 石井】

(※平日 8:45～17:15)

～高齢者に関するご相談もお気軽にどうぞ～



令和7年12月17日

『認知症について』

講師：オレンジコーディネーター

※講話後、体操も行います



令和8年1月21日

『モルック体験』

講師：介護予防センター栄町

※レクリエーション、体操を行います



令和8年2月18日

『お口の手入れと口腔体操の紹介』

講師：歯科衛生士

※講話後、体操も行います



令和8年3月18日

『スマホの基本と詐欺対策』

講師：ソフトバンク



必ずお申込みの上、ご参加ください。内容が変更になる場合があります。ケガ・事故等については責任を負うことができません。予めご了承ください。



～😊目指せ！いきいきスマイルシニア！😊～