

すこやか倶楽部のお知らせ

～9月 10月 11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」の三本柱とは

～運動～

～栄養～

～社会参加～



体操や体力測定



専門職による講話



オンライン教室

《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9月17日

『体力測定』

講師:理学療法士



※歩行、立ち座り、握力など含む5種目

令和7年10月15日

『季節による気分の落ち込み』

講師:東区第3地域包括支援センター



※講話後、体操も行います

令和7年11月19日

『冬の転倒予防～転ばぬ先の知恵～』

講師:理学療法士



※講話後、体操も行います

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！☺～