

すこやか倶楽部のお知らせ

～4月 5月 6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

○「フレイル」とは～

健康な状態にもどれるよ



健康



フレイル



要介護

①健康な状態と介護が必要な状態の中間を指します。

②身体、心や認知機能、社会との繋がりの変化など、様々な要素が影響し合って「フレイル」に至ります。

③早めに、適切な取組(介護予防)を行うことで、健康な状態に戻ることが期待できます。

※出典(札幌市HP「介護予防」)

《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8年4月15日(水)

『質問紙調査(心身の健康状況に関するアンケート)の実施』

※アンケート記入後、体操も行います



令和8年5月20日(水)

『住民集団検診の重要性について』

講師:東区保健師

※講話後、体操も行います



令和8年6月17日(水)

『介護保険でできること』

講師:介護支援専門員
(ケアマネジャー)

※講話後、体操も行います



必ずお申し込みの上、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！😊～