

介護予防フェスタ in ちゅうおう

～今年の冬も転ばず元気～

参加無料

▶デザイン・イラスト…北海道造形デザイン専門学校
遠藤洋臣さんの作品

介護予防フェスタ in ちゅうおう
～今年の冬も転ばず元気～
参加無料

日時 / 平成21年10月28日(水) 10:30～15:00
会場 / 札幌市民ホール2階 第一・第二会議室
札幌市中央区北1条西1丁目(旧市民会館)

講演と体操 13:00～14:00
「これで安心! 雪道で転ばないためのコツ・体操・道具」
講師・鈴木英樹氏
北のくらしと地域ケア研究所代表
(理学療法士・介護指導士・介護専門員)
ホームページ: <http://www.kita-life.jp>

相談コーナー

体力測定コーナー

転倒予防グッズ展示コーナー
すこやか倶楽部紹介コーナー
ご参加の方には
転倒防止グッズ
(先着100名さま)

転倒予防教室プログラム体験
「雪かき体操」
「ふまねっと運動」

主催 / 札幌市中央区保健福祉部保健福祉課・お問い合わせ 011-231-2400
札幌市中央区第一地域包括支援センター
札幌市中央区保健福祉センター(南5-北一条・大通公園)
協 力 / エニテックワンセンター・ライオン福祉協議会・中央老人福祉センター
後 援 / 札幌市東区(印刷)印刷局印刷局デザインセンター・グラフィック999印刷局

- ▶日時 10月28日(水)午前10時30分～午後3時。
- ▶会場 札幌市民ホール(北1西1・旧市民会館)。
- ▶対象 区内在住の方。
- ▶内容

◆講演と体操(午後1時～2時)

「これで安心! 雪道で転ばないためのコツ・体操・道具」
講師: 北のくらしと地域ケア研究所代表 鈴木英樹氏

◆体力測定コーナー

体力測定で転倒危険度や介護予防の必要性をチェックします。

◆相談コーナー

体力測定・血圧測定の結果を相談できます。

◆転倒予防教室プログラム体験

「雪かき体操」「ふまねっと運動」を体験できます。

このほかにも楽しいコーナーがいっぱいです。気軽にお越しください。

(詳細) 保健福祉課 ☎231-2400 (内線347、348)

地区センター

「ふれあい文化祭」

センター利用のサークル団
体による作品
や活動風景の
写真を展示し
ます。11月3
日(祝)にはステ
ージでの演
舞・音楽発表
があります。



地区センター講座

▽内容 「美術への誘い」午
後の美術館」。道立近代美術
館で開催されるジオルジュ・
ルオー展の紹介や浮世絵、画
家シャガールの作品の解説を
行います。

▽日時 ①作品展示 10月31
日(土) 11月3日(祝)の午前9時
30分～午後5時(3日のみ午後3
時30分まで)。②ステージ発
表 11月3日(祝)午後0時30分
～午後3時30分(正午開場)。
▽会場 旭山公園通地区セン
ター(南9西18)。
▽費用 無料。

※11月3日(祝)は一般車両の駐
車場の利用はできません。来
場の際は公共交通機関をご利
用ください。

(詳細) 旭山公園通地区センタ
ー ☎(520) 1700

中央清掃事務所からの お知らせ

▽日時 10月30日(金)午後1時
30分～3時。
▽会場 旭山公園通地区セン
ター(南9西18)。
▽対象 区内在住か在勤の18
歳以上の方。
▽定員・費用 30人・無料。
▽持ち物 筆記用具。
▽申込 10月13日(火)午前9時
から同センター1階窓口か電
話で受け付け。先着順。
(申込・詳細) 旭山公園通地区セ
ンター ☎(520) 1700



家庭ごみの有料化および分
別方法の変更については皆さ
まのご協力により円滑にスタ
ートすることができました。
スプレー缶・カセットボン
ベは間違った出し方をされる
と大変危険です。これらは中
身を使い切り、屋外など風通
しがよく火の気のない場所で
穴を開けて、透明または半透
明の袋に入れて出すようにお
願います。ほかの燃やせな
いごみと混ぜて出
すと収集車の火災
の原因となります
ので、ご協力をお
願います。

(詳細) 中央清掃事務所
☎(581) 1153