

## 介護予防センター

高齢者がいつまでも元気に生き生きと生活できるように支援する、介護についての身近な窓口です。介護保険や福祉についての相談に応じたり、転倒予防教室★<sup>1</sup> やすこやか倶楽部★<sup>2</sup> などを開催しています。

相談は無料ですので、お気軽にお問い合わせください。

- 介護予防センターもみじ台(厚別町下野幌38-18) ☎898-8660
- 介護予防センター厚別西東(厚別町山本750-6) ☎896-5019
- 介護予防センター大谷地(大谷地東5) ☎894-6110
- 介護予防センター厚別中央・青葉(厚別中央5の6) ☎896-1475

※業務時間は各センターにより異なります(土日祝・年末年始は休み)。  
 もみじ台、大谷地 午前8時30分～午後5時  
 厚別西東 午前9時～午後5時30分  
 厚別中央・青葉 午前9時～午後5時45分

## ★1 転倒予防教室

転ばないようにするには、日ごろの体力づくりが大切です。センターでは、自宅でできる簡単な体操を紹介しています。開催予定などは、各センターまでお問い合わせください。



## ★2 すこやか倶楽部



みんなで脳トレーニング

健康教室やストレッチ、茶話会など、各センターで月1回程度開催しており、高齢者同士のコミュニケーションの場にもなっています。

問い合わせ先 厚別区保健福祉課保健支援係 ☎895-2400 内線362

## 新さっぽろ冬まつり2011

～みんないっしょに！キラキラあったか～

地域の企業、団体、学生などが企画・運営してみんなで作くりあげるお祭りです。準備をする人も当日参加する人も、みんなで楽しもう。



おやすみ雪だるまの巨大すべり台・かまくら、イグルー、氷の彫像、雪あそびコーナー、スノーキャンドル作り体験、飲食コーナー(有料)など

開催日時：2月5日(土)正午～午後8時

2月6日(日)午前10時～午後7時

交通機関：地下鉄東西線「新さっぽろ駅」1番出口すぐ、JR「新札幌駅」徒歩5分、バス「新札幌バスターミナル」徒歩5分。※詳しい内容は、ホームページまたは区役所などで配布予定のチラシをご覧ください

新さっぽろ冬まつりホームページ

<http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/machi/matsuri/>

詳細：新さっぽろ冬まつり実行委員会 ☎895-2400内線230



## 同時開催 ファミリーフェスタ

開催日時：2月5日(土)  
午前11時～午後3時

会場：厚別区民センター

入場料：無料(直接会場へ)

詳細：健康・子ども課子育て支援係 ☎895-2400内線507

親子で楽しめる  
室内イベント！

木の砂場やおもちゃ、絵本や昔あそび、赤ちゃんコーナーやハーブティーコーナー、踊りなどのステージ

