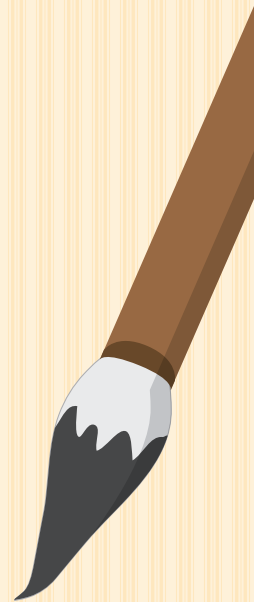




介護予防

オンラインで



札幌市では、65歳以上の方を対象に、介護予防センターによる介護予防教室を実施しています。
地区会館等など地域の身近な場所での実施のほか、一部をオンラインで実施しています。

詳細は
裏面へ



さっぽろ市
02-003-22-1737
R4-2-1145

SAPPORO

(R4年9月 中央区保健福祉課作成)

介護予防教室に参加してみませんか？

対象者 65歳以上の方

内容 体操、脳トレや健康に関する講話など
〈活動例〉フレイル予防に関する講話を聞いた後に、みんなで体操

費用 基本的には無料ですが、オンラインでの参加時、ネットワーク環境の準備やデータ通信等にかかる費用負担は各自でご対応いただいております。

参加者の声をご紹介します

元々、運動に取り組みたいという気持ちがあって参加しました。

コロナ禍で集まるのが難しい時にも、人と顔を合わせることができる良い機会です！



この集まりが楽しみで、生活の刺激になっています！

脳トレなどのプログラムは、頭の体操だけでなく、参加者でヒントを出し合うなど、ふれあいつながることもあります。



操作が分かるか不安... という方

手順書をお渡ししたり、お電話等での説明により、接続までのサポートを受けられます！

このような教室に参加するのは初めて... という方

職員が参加までの流れや内容など、説明しますので、まずは一度お問い合わせを！



お問い合わせ先 | 中央区介護予防センター

介護予防教室の実施のほか、地域の介護予防活動の支援や介護予防などの相談窓口としての役割も担っています。気軽にお問い合わせください。

介護予防センター大通公園

地区：本府、中央、大通、西創成、西、桑園

☎ 011-271-1294



介護予防センター北一条

地区：東北、東、苗穂、豊水

☎ 011-251-1340

介護予防センター円山

地区：円山、南円山

☎ 011-633-6056



介護予防センター宮の森

地区：宮の森大倉山

☎ 011-611-7741



介護予防センター曙・幌西

地区：曙、幌西

☎ 011-633-6055



介護予防センター旭ヶ丘

地区：山鼻

☎ 011-532-6110



中央区以外にお住まい または 地区が分からない方は・・・

お電話

札幌市コールセンター
☎ 011-222-4894

Web

右の二次元コードより……………
ホームページにアクセスしてください。

