

# 健康長寿のための3つめのポイント

～安心して通える場所を見つける～

# 閉じこもらない

## 介護予防教室のご案内

介護予防教室は地域にお住まいの概ね65歳以上の皆様を対象に、札幌市からの委託を受け介護予防センターが実施しています。

介護予防教室では健康管理を目標に **転倒予防体操** **認知症予防のための脳トレ** 等を行っております。教室の中では **サッポロスマイル体操** も楽しく行っております。



札幌市介護予防センター  
イメージキャラクター「かよるん」

## ☎ 中央区介護予防センター一覧 ☎

担当地区をご確認の上ご連絡下さい。お近くの介護予防教室をご案内いたします。

介護予防センター名称	受付時間	電話番号	担当地区
介護予防センター大通公園	8:45～17:15	271-1294	本府・中央 西創成 大通・西 桑園
介護予防センター北一条	8:30～17:00	777-1025	東北・東 苗穂 豊水
介護予防センター円山	9:00～17:30	633-6056	南円山 円山
介護予防センター宮の森	9:00～18:00	611-7741	宮の森
介護予防センター曙・幌西	9:00～17:30	633-6055	曙 幌西
介護予防センター旭ヶ丘	8:45～17:30	532-6110	山鼻

※電話受付：月曜日～金曜日（祝日除く）

※各介護予防センターで受付時間が異なっております。ご確認の上ご連絡くださいますようお願いいたします。

作成：札幌市中央区介護予防センター  
協力：札幌市中央区保健福祉課