

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」

介護予防教室での 感染予防対策

各介護予防センターでは・手指消毒・体温と体調の確認・会場内共有箇所の消毒・参加者及び職員のマスク着用・換気・ソーシャルディスタンスの確保・定員の設定等、新型コロナウイルス感染予防対策を行いながら介護予防教室を開催しています。

☎ 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	251-1340	東北 苗穂 東 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

SAPPORO



さっぽろ市
02-003-20-1799
R2-2-1152