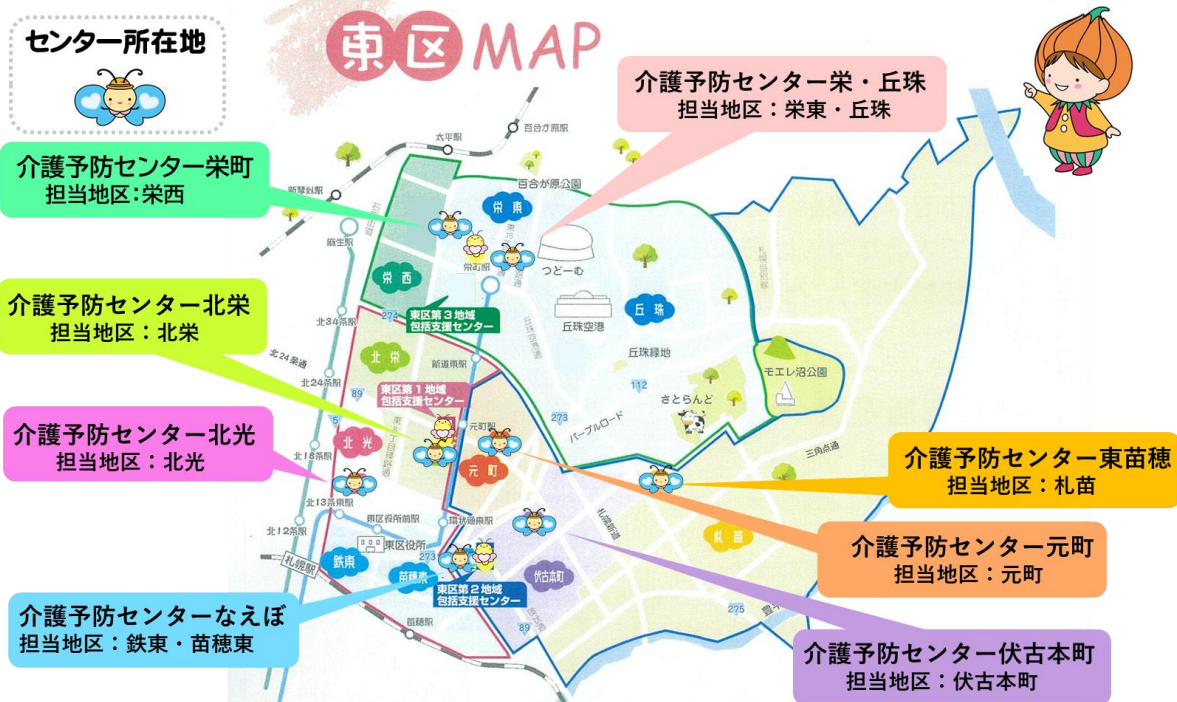


# 東区介護予防センター担当地区マップ



センター名	担当地区	所在地・電話番号
介護予防センターなえぼ	・鉄東・苗穂東	東区本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階 ☎011-782-7010
介護予防センター北光	・北光	東区北17条東5丁目2-5 大友恵愛園内 ☎011-752-6110
介護予防センター北栄	・北栄	東区北23条東15丁目5-26 昌栄堂ビル3階 ☎011-751-1294
介護予防センター元町	・元町	東区北25条東20丁目7-1 ☎011-374-7000
介護予防センター伏古本町	・伏古本町	東区伏古7条3丁目1-33 藤苑内 ☎011-781-1100
介護予防センター東苗穂	・札苗	東区東苗穂町1089-1 ウィズ東苗穂内 ☎011-789-6050
介護予防センター栄町	・栄西	東区北45条東9丁目2-7 禎心会東センター内 ☎011-748-8484
介護予防センター栄・丘珠	・栄東・丘珠	東区北43条東16丁目1-10 パレス・ロイヤルV503号 ☎011-780-5512

# 札幌市東区 介護予防センター



ってこんなところですよ!

高齢者の方々が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるよう、  
介護予防の取り組みを支援します!



## 介護予防教室の開催

地域の高齢者のみなさんが介護予防に取り組むきっかけづくりの教室です。いきいきと元気に過ごせるよう楽しく、ためになる内容で行っています。



## 地域の介護予防活動の支援

身近な地域での介護予防活動が自主的に継続できるよう、普及啓発や技術支援、運営についての助言等を行います。



## 介護予防などの相談窓口

介護予防に関することや閉じこもりがちな高齢者などの相談をお受けします。また、介護や福祉など、さまざまな制度や地域のサービスについての相談もお受けします。



めざそう! いきいきスマイルシニア

ぜひご参加ください  
**介護予防**

- 運動器の機能向上
- 栄養改善
- 口腔機能向上
- 閉じこもり予防
- 認知症予防
- うつ予防



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」  
『通って、集って、動いて、ルンルン♪』

**お気軽にご相談ください**

お住いの地域を担当する  
介護予防センターの  
連絡先は裏面をご覧ください!

# 介護予防教室 (すこやか倶楽部) とは?

介護予防センターが開催する、介護予防に取り組むきっかけ作りの教室です。身体を動かすことや外出がおっくうになっている方、足腰の衰えが気になる方、お話し相手を探している方などが対象です。一部の教室はオンラインでも実施しています。

- 対象者:** 概ね**65歳以上の方**
  - 活動場所:** 地域の身近な会館など、歩いて参加できる場所で開催
  - 参加費:** 基本的に無料ですが、食事代・材料費がかかることもあります。オンライン教室へのご参加の場合、ネットワーク環境の準備やデータ通信料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。
- 最新の活動場所や開催日、オンラインの実施状況などについては、お住いの地区の介護予防センターへお問い合わせください。※裏面参照

## 介護予防教室の内容

閉じこもり予防、転倒予防、認知症予防、栄養改善、口腔機能向上等をテーマに、講話や運動、レクリエーション、創作活動等を行っています。



**健康講話**  
健康のための講話!



**健康体操**  
皆で集って色々な運動の実施、男性多数参加!



**手工芸制作も!**



**オンライン教室**  
パソコンやスマホから体操に参加!

# ご参加の皆さまから お喜びの声♪

- Aさん(80代女性)**  
東区のイベントで予防センターの存在を知り、介護予防教室や自主活動グループに繋がりました!新しい友達もできて充実しています!
- Bさん(70代女性)**  
すこやか倶楽部や自主活動グループでの活動をきっかけに、ずっと興味があった地域のボランティアに参加できました。
- Cさん(80代男性)**  
自宅で転んで骨折。入院している病院で、近くの教室を教えてくださいました。リハビリにもなるので続けたいと思っています。一人では続けられないけど、仲間がいるとがんばれそうです。
- Dさん(90代女性)**  
介護保険サービス利用の為、要介護認定を申請。認定が出るまでの間つなぎとしての利用を紹介され、2年以上経った今も自宅から元気にすこやか倶楽部に参加しています。毎月の楽しみになっていて、これからも参加し続けたいです!

## 介護予防教室の参加から 様々な介護予防活動に 繋がっています

# 自宅でも取り組める運動のご紹介

**「みんなのタッピー体操」**  
身体づくりや、転倒予防の為に作られた東区オリジナル体操

**「サッポロスマイル体操」**  
札幌市で作られた、誰もが簡単に出来る介護予防を目的とした体操

**札幌市東区 みんなのタッピー体操**  
足腰に筋力をつけていよいよとした生活を続けよう!

**筋力アップ運動 (上級編)**  
※無理せず!

筋力アップ運動の目的は、歩行や立ち上がりなどの動作に必要な筋力を維持・向上させることです。筋力アップ運動は、歩行や立ち上がりなどの動作に必要な筋力を維持・向上させることです。

メニューはこちら!

**SAPPORO サッポロスマイル体操**  
サッポロスマイル体操でめざそう!いきいきスマイルシニア

いつでもどこでも楽しく続けられるためには、日々の運動習慣を継続することが大切です。サッポロスマイル体操は、誰もが簡単に出来る介護予防を目的とした体操です。楽しく取り組めるよう、サッポロスマイルの曲にあわせて運動を行っています。本場での「サッポロスマイル体操」体験も実施しています。

4つのポイント

- バランス&ストレッチ&ジョギング**  
体幹機能の維持向上(転倒予防)と柔軟
- 筋力維持**  
筋力の維持を促すストレッチ
- 認知機能の保持**  
認知機能の保持を促すリズム体操
- 口腔&ジョギング**  
咀嚼の防止と飲み込み・口周りの筋力の強化

札幌市介護予防センター 検索