

健康で住み慣れたあいの里で暮らそう！

9月5日（金）13：30～

北区介護予防センター茨戸

すこやか健康セミナー！

動きやすい服装でお越しください

健康的ですこやかな暮らしを応援します。

住み慣れた地域で、健康で長く生きがいを持って、自立した生活を送れるように社会的な交流を支援することを目指しています。

｜活動内容｜

場 所 拓北・あいの里地区センター1階

開 催 2025.9.5 金曜日 13:30～15:00

対 象 おおむね65歳以上の方

持ち物 上履き・飲み物・タオル

費 用 無 料

共 催 拓北・あいの里地区センター

｜体力測定｜

- ・ 握力測定
- ・ TUGテスト（歩行、バランス、敏捷性などの総合評価）
- ・ 立ち座りテスト
- ・ 5m通常・最大歩行速度
- ・ 骨密度測定

｜予防センター職員｜

中村 しず香

北区介護予防センター茨戸：保健師



楽しみながら体力チェックと健康について一緒に考えてみませんか。
気軽にお越しください！



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」

受 付！

☎ 011-778-8000

平日9:00～17:00（担当 吉野）

拓北・あいの里地区センター

窓口でも受け付けております

☎ 011-773-6110

平日9:00～17:00（担当 中村）

北区介護予防センター茨戸

北区東茨戸2条2丁目8番21号