



令和6年度 介護予防センター発寒

介護予防事業 / すこやか倶楽部 発寒地区 予定表



ご案内



楽しく、元気に、わきあいあいと…地域の皆さんと一緒に介護予防に取り組んでみませんか？地域にお住いの方でしたら、どなたでもご参加頂けます。

参加費は無料です。気軽にご参加ください！



*初めて参加される方、久しぶりの方は予防センターまでお問合せ下さい♪

※内容については3月時点での案です。変更される場合がございます。
※予定の曜日が祝日の場合は日程変更になっております。



西区介護予防センター発寒

*札幌市の委託事業です。

西区発寒12条14丁目2-22

☎ (011) 666-6855

相談員：かしわや きかわだ

	福祉会館		パシフィック宮の沢		川治会館		三和荘会場	
場所	発寒福祉会館		パシフィック宮の沢		発寒川治会館		三和荘セミナーハウス	
	発寒5条3丁目12-20		発寒6条12丁目6-28		発寒1条3丁目16-5		発寒7条9丁目4-47	
4月	10	防災について 札幌市	16	転倒予防教室 体力測定	25	ウォーキング 雨天は通常通り	8	防災について 札幌市
5月	8	ウォーキング 雨天は通常通り	21	防災について 札幌市	23	転倒予防教室 体力測定	13	ウォーキング 雨天は通常通り
6月	12	転倒予防教室 体力測定	18	ウォーキング 雨天は通常通り	27	防災について 札幌市	10	転倒予防教室 体力測定
7月	10	夏の健康管理 大塚製薬	16	夏の健康管理 大塚製薬	25	夏の健康管理 大塚製薬	8	夏の健康管理 大塚製薬
8月	21	エコ石鹸作り 日程変更	20	健康講話 理学療法士	22	健康講話 理学療法士	19	健康講話 理学療法士
9月	11	明治セミナー	17	明治セミナー	26	明治セミナー	9	明治セミナー
10月	9	フレイル予防 包括支援センター	15	フレイル予防 包括支援センター	24	フレイル予防 包括支援センター	21	フレイル予防 包括支援センター
11月	13	歯科、栄養 専門職	19	歯科、栄養 専門職	28	歯科、栄養 専門職	11	歯科、栄養 専門職
12月	10	子育てサロン 合同	17	クリスマス会	26	クリスマス会	9	クリスマス会
1月	8	介護予防 すころく	21	介護予防 すころく	23	介護予防 すころく	20	介護予防 すころく
2月	12	花王セミナー	18	花王セミナー	27	花王セミナー	10	花王セミナー
3月	12	介護予防教室	18	介護予防教室	27	介護予防教室	10	介護予防教室
開催時間	10:00~12:00		10:00~12:00		10:00~11:30		10:00~12:00	
開催日	毎月第2水曜日		毎月第3火曜日		毎月第4木曜日		毎月第2月曜日	

参加される場合は、飲み物 持参と動きやすい服装でお越し下さい。

