

## 高齢社会で生き生きと ～介護予防生活のススメ～



◀西創成すこやか倶楽部での「そば打ち体験講座」

いつまでも生き生きと自分らしく生きること。これを実現するためには病気の予防だけでなく、老化に伴う生活機能低下のサインをいち早く発見し、適切な介護予防を行うことが大切です。今月は住み慣れた地域で元気に生活するための取り組みについてご紹介します。

編集：中央区市民部総務企画課広聴係 〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目 ☎(011)231-2400(内線224) FAX(011)231-6539

中央区役所	〒060-8612	南3西11	☎231-2400	中央区民センター	〒060-0062	南2西10	☎271-1100
中央保健センター	〒060-0063	南3西11	☎511-7221	旭山公園通地区センター	〒064-0809	南9西18	☎520-1700
中央区土木センター	〒060-0012	北12西23	☎614-5800				

「区民のひろば～中央区からのお知らせ～」 ラジオノスタルジア (FM78.6MHz) 毎週月曜午後0時30分～  
「中央区だより」 ラジオカロスサッポロ (FM78.1MHz) 毎週金曜午前10時10分～