

介護予防センターが行っている各種教室やイベントのご紹介！

介護予防センターでは、おおむね65歳以上の方を対象に、地域の身近な場所で毎月各種教室を行っています。また、年に数回介護予防のイベントも開催していますので皆さんも参加してみませんか？
詳細は各介護予防センターにお問い合わせください。

「すこやか倶楽部」

毎月1回地域の会館で「すこやか倶楽部」を開催し、介護予防のためにさまざまなメニューで活動しています。例えば、食のボランティア団体である



食生活改善推進員が高齢者の食生活のお話や、ひとくちの食事会を行う「ひとくち講座」など、実施しています。

「転倒予防教室」

運動機能の維持・向上のために、地域の身近な会館等で、簡単な体操をみんなで楽しく行います。他にも、心と体の健康づくりを目的とした、「すこやか倶楽部」という



介護予防教室が、多彩な内容で各地区月1回程度開催されています。

「すこやか倶楽部展」

介護予防センターの活動内容や介護予防について知ってもらうために年1回手稲区役所で開催しています。「すこやか倶楽部」で実際に作られた作品や



会場風景の写真も展示されます。今年度の実施については広報さっぽろ手稲区版11月号でお知らせします。

「手稲ふれあいフェスティバル」 ～介護予防コーナー～

誰もが安心できる地域づくりを目的に、手稲区内の保健・福祉・医療団体が協力し、年1回開催しています。今年は、9月11日・12日に開催されました。



介護予防コーナーでは生活機能チェックリストで自分の健康について振り返り、簡単な体操も行いました。

介護予防についての相談先

介護予防センター

地域の身近な相談窓口として、高齢者や家族のさまざまな相談を受けています。また、「すこやか倶楽部」や「転倒予防教室」などの介護予防教室を開催しています。

介護予防センター	担当地区	住所	電話番号
新発寒・富丘・西宮の沢	新発寒、富丘西宮の沢	西宮の沢4-3	683-5561
稲穂・金山・星置	稲穂金山、星置	稲穂5-2	685-8201
中央・鉄北	手稲鉄北、手稲	手稲本町2-2	682-1294
まえだ	前田	前田1-12	685-3141

地域包括支援センター 前田4条10丁目 ☎695-8000

介護が必要となる恐れがある方を対象に、介護予防サービスの相談などを受けています。また、消費者被害や高齢者虐待の相談にも応じています。

区役所保健福祉課保健支援係

介護予防センター、地域包括支援センターの活動を支援し、介護予防を目指した地域づくりと一緒に進めます。

このページに関するお問い合わせは 保健福祉課保健支援係 ☎681-2400内線 (335)