

# 「これで安心！ 親の介護セミナー」を 開催します。

- こうれいき  
**高齢期の病気について**  
のうけつかんしっかん にんちしょう  
～脳血管疾患・認知症～
- **お金について**  
～高齢期に必要なお金のこと～
- **もっと元気に！  
冬の高齢者の暮らし**  
～北国での健康づくり～

**パネル展も  
同時開催！**

日時：10月23日(土)  
午後2時～4時30分  
会場：東区民センター（北11東7）  
2階大ホール  
対象：どなたでも参加できます  
参加料・定員：無料。300人（事前申込必要）  
問い合わせ・申込先：札幌市コールセンター  
☎222-4894  
申込期限：10月20日(水)

## 食

### 体重が減ったり していませんか？

**体力と若さを  
保つ食事を！**

肉や魚を  
使った  
食べやすい  
メニュー例

- 肉じゃが
- サンマの煮付
- 豚汁

**肉や魚のおかずを  
大切に**

カップヨーグルト (1個) 梨 (半分)

果物は、  
この中のうち、  
2つ分が  
1日の目安

牛乳 (コップ半分) りんご (半分) かき (1個)

**3食決まった時間  
に適量を**

**毎日、乳製品と果物を**

# 知

## これからも元気でいる もっと知りたい！

● **体力や健康に不安があり、介護認定を受け  
ていない方**

ちいきほうかつしえん  
**地域包括支援センターに  
ご相談ください。**

区内に  
3カ所

65歳以上の方を対象として実施している「体・口・食」のトレーニング教室参加について、案内などを行っています（参加要件有り）。

詳しくは下記センターまで

名称	電話番号	担当地区
東区第1 地域包括支援センター	711-4165	鉄東・北光・ 北栄・苗穂東
東区第2 地域包括支援センター	781-8061	伏古本町・元町 ・札苗
東区第3 地域包括支援センター	722-4165	栄西・栄東 ・丘珠



栄東地区  
すこやか倶楽部

● **健康に不安は無いが、介護状態にならない  
ための情報を知りたい方**

かいごよろぼう  
**介護予防センターに  
ご相談ください。**

区内に  
8カ所

65歳以上の方を対象に「転倒・認知症」などに関する講座を区内各地区で開催しています。

詳しくは下記センターまで

名称	電話番号	担当地区
介護予防センター北光	752-6110	北光
介護予防センター北栄	751-1294	北栄
介護予防センターなえぼ	782-7010	鉄東・苗穂東
介護予防センター東苗穂	789-6050	札苗
介護予防センター伏古本町	781-1100	伏古本町
介護予防センター元町	784-0808	元町
介護予防センター栄町	711-6110	栄西
介護予防センター栄・丘珠	786-0030	栄東・丘珠

