

めざせ！

始めよう 介護予防

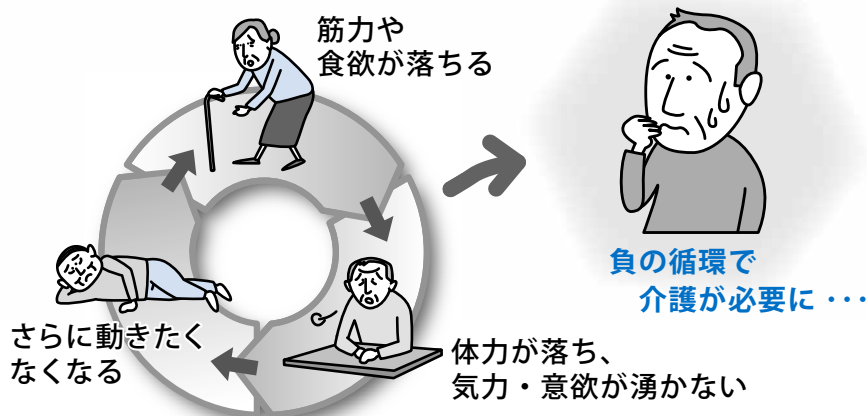
はつらつシニア

日々を楽しみながら自分らしく暮らすためには、何よりも生涯健康であることが大切です。
今月号は、主に 65 歳以上の方を対象に介護予防を支援する「介護予防センター」を紹介します。

この特集に関するお問い合わせ 保健福祉課保健支援係 ☎895-2489

「介護予防？ 自分には、まだまだ関係ない」 と思っていないですか？

体を動かさないでいると・・・



こうならないために・・・

今から介護予防に取り組み
笑顔で楽しい毎日を過ごしましょう！



皆さんの健康づくりを応援します！



介護予防センター をご活用ください

例えばこんなお悩み・・・

何から始めたら
よいだろう？

講座や教室に
参加してみたい！

家でできること
って何かある？

親の健康が
気掛かり・・・

まずは
ご相談ください！

介護予防センターでは・・・

- 地域の会館などで介護予防教室を開いています。
- 町内会などが開く講演会や研修のお手伝い、ボランティアの育成も行っています。
- 高齢者本人やご家族からのさまざまにご相談をお受けします。

私たちがサポートします！



(厚別中央・青葉)
なかやま
中山センター長

(もみじ台)
みづき
林 職員

(もみじ台)
みづき
近藤職員

(厚別西東)
やまぐち
山谷相談員

(大谷地)
おおいずみ
大泉センター長

介護予防センター職員の皆さん

※ () 内は担当地区