

6 外出の機会が増え、楽しく交流できます

すこやか倶楽部

手軽な体操や講話などを通して、無理なく健康を維持する方法を学びます。簡単なゲームなどで初めての方同士でも楽しく交流。介護予防センターでは、すこやか倶楽部の他に、転倒予防教室や、認知症予防教室も実施しています。

【開催】月1回程度

※⑥についてのお問い合わせは、お住まいの地区の介護予防センターへ。



地域包括支援センター・介護予防センターへ
お気軽にご相談ください!!

定期的に「生活機能チェックリスト」で体の状態を調べて、不安なことがあればお住まいの地区の地域包括支援センター、介護予防センターへお気軽にご相談ください。

地域包括支援センター・介護予防センター

| 施設名 | 所在地 | 電話番号 | 担当地区 |
|-------------------|-----------|----------|----------------|
| 地域包括支援センター | | | |
| 白石区第1地域包括支援センター | 本郷通3丁目南 | 864-4614 | 北東白石、白石 |
| 白石区第2地域包括支援センター | 東札幌3条3丁目 | 837-6800 | 菊の里、北白石、東札幌、菊水 |
| 白石区第3地域包括支援センター | 本郷通9丁目南 | 860-1611 | 東白石、白石東 |
| 介護予防センター | | | |
| 介護予防センター川下 | 川下2128 | 875-6810 | 北東白石 |
| 介護予防センター白石中央 | 本郷通3丁目南 | 864-5535 | 白石 |
| 介護予防センター菊の里 | 菊水元町8条2丁目 | 879-6012 | 菊の里、北白石 |
| 介護予防センター菊水 | 菊水4条1丁目 | 820-1365 | 東札幌、菊水 |
| 介護予防センター本通 | 本通16丁目北 | 861-6110 | 東白石、白石東 |

しろいしクイズ!

平成25年度に新しくできた、足腰の痛みを和らげる運動を行うコースは何でしょう。

- ①ひざ痛・腰痛予防コース
- ②頭痛予防コース
- ③肩凝り予防コース

プレゼント

正解者の中から抽選で5人の方に共通ウィズユーカード（1,100円分）を差し上げます。

応募方法

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、クイズの答え、この特集（白石2～4ページ）へのご意見・ご感想、今後特集で扱ってほしいテーマを記入し、区総務企画課広聴係（白石1ページ参照）へはがきかファクスで。1人1通。締め切りは8月30日（金）（消印有効）。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

※7月号のしろいしクイズの正解は「②サケ」でした。

広告

