



【編集】

東区役所総務企画課広聴係  
 〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目  
 ☎741-2414 FAX742-4762  
 E-mail hi.somu@city.sapporo.jp

ネットで検索!

- 東区民ホームページ    
<http://www.city.sapporo.jp/higashi/>
- 東区広報番組 さっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz)  
 「東区情報ひろば タッピー通信」毎週水曜日10時30分～40分  
 「タッピー通信い〜すトリー」毎月第4土曜日13時15分～29分

平成26年8月1日現在の人口・世帯数  
 国勢調査ベース  
 人口：259,589人 (前月比+136)  
 世帯数：124,837世帯 (前月比+81)



# ひがしくアルバム

## 栄西いきいき健康・介護フェスタ



8月1日(金)  
 ～栄42条会館～

健康づくりのきっかけとして、今回初めて開催されました。地域住民ら約80人が参加し、基礎体力や脳年齢、体脂肪や筋肉量の測定に挑戦しました。



## 東区少年消防クラブ合同研修会



7月26日(土)  
 ～豊平川札幌地区河川防災ステーション～

札幌東区少年消防クラブ員ら71人が参加し、昭和56年に発生した豊平川の洪水の話の聞いたり、川遊びのときのルールなど、日頃の生活で注意することを学んだりしました。

## 第13回地域ふれあいコンサート

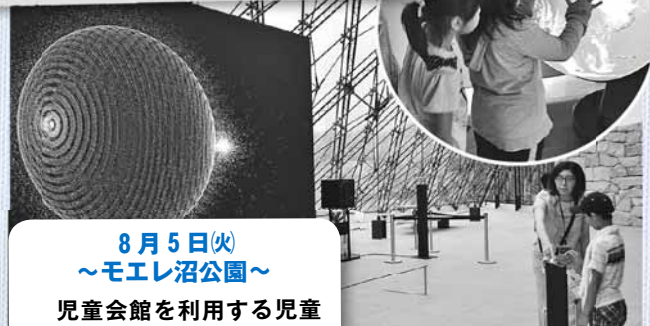


7月26日(土)  
 ～東苗穂小学校～

世界各地からPMFアカデミーに参加している若手演奏家が演奏を披露したほか、札幌中学校吹奏楽部との合同演奏も行い、地域住民が迫力のある生演奏を堪能しました。



## フォレスト・ノート ～森を知る方法～ ワークショップ



8月5日(火)  
 ～モエレ沼公園～

児童会館を利用する児童43人が、札幌国際芸術祭の会場であるモエレ沼公園で、ガラスのピラミッド内に設置された作品を見学した後、アート作品を制作しました。



# 福祉のまち推進事業

地域全体でお互いに支え合い、誰もが安心して暮らせるまちを目指して、日頃の支え合いの活動をサポートしています。

地区ごとに設置している「福祉のまち推進センター」では、ボランティアの皆さんが中心となってさまざまな活動を行っています。

## 各地区の「福祉のまち推進センター」活動内容

### 広報・啓発活動

広報誌の発行、ポスター・チラシの作成、ボランティアの募集など



### 調査・点検活動

高齢者・障がいのある方・子育て世帯の把握、福祉マップの作成など



### 日常生活支援活動

電話や訪問による声かけ、見守り・安否確認、ごみ出し、話し相手など



### ふれあい交流活動

ふれあい食事会、異世代交流会、子育てサロンなど

### 学習・研修活動

ボランティア講座・研修、福祉講演会など



毎月、75歳以上の一人暮らしの方を訪ねて安否確認をするほか、3カ月に1回、福祉協力員同士の会議で情報共有をしています。皆さんが元気にドアを開けてくれるとうれしくなりますね。困っている人がいたら声をかけあい、助けあっていきましょう。



栄東地区栄中央第一町内会  
福祉協力員 森 真知子さん



福祉協力員フォロー会議の様子

行事でのお手伝いや事務局スタッフとして活動していただけるボランティアを募集しています。関心のある方は、ぜひ社協へご連絡ください！

見守り・訪問活動の輪を



広げましょう

札幌市社協 見守り・訪問活動  
イメージキャラクター「まもりん」



# 東区の地域福祉を進めます！ 社会福祉協議会の活動

社会福祉協議会(以下「社協」)をご存じですか？  
地域福祉の推進を図ることを目的とした福祉団体で、誰もが笑顔で安心して暮らせるまちづくりを進めています。  
今回は、東区社協の主な事業をご紹介します。



# ふれあい・いきいきサロン

一人暮らしの高齢者、障がいのある方や子育て家庭など、日々の生活に寂しさや不安を抱えている方々の孤独感の解消や生きがいづくりなどを目的に、「居場所」「交流の場」であるサロンを作り、身近な場所で交流や親睦を図っています。

例えば、こんな活動をしています！

## サロン すみれ会

月に1回、栄町北町内会の高齢者が栄西児童会館に集い、手芸やボランティア活動、講習会などを行っています。



年賀状制作の様子



代表 みうら やえこ 三浦 八重子さん

食事会やオレオレ詐欺被害防止の講習会をしたり、動物園に行ったりと、月に1回でも仲間と集まり、いろいろなお話ができて、とても楽しいですよ。

社協では、このようなサロンに運営費の一部を助成するほか、安心して活動するための保険や活動に関する相談も受け付けています。

皆さんも、サロンに参加したり、始めてみたりしませんか？



# 福祉除雪事業

高齢者や障がいのある方が通院や買い物などに出掛けられるよう、道路に面した出入り口部分（間口）と玄関までの通路部分（敷地内）の雪を、地域の協力員が除雪する事業です。

ご近所の方々や企業・団体など、幅広い市民の皆さんが地域協力員として活躍しています。

## 地域協力員を募集しています！

- 対象** 東区にお住まいの個人、または東区所在の団体・企業など。
  - 内容** 道路に面した間口幅約1.5m、敷地内は間口から玄関先までの通路幅約80cmを除雪していただきます（排雪、屋根の雪下ろし、車庫前の除雪は除く）。
  - 活動日時** 12月1日(月)～平成27年3月25日(水)の札幌市の道路除雪が行われた日の正午までに除雪を終了。
  - 活動費** 1世帯につき21,000円（1シーズン）を活動終了後に支給します。
  - 登録** 10月6日(月)までに電話またはファクス（氏名・住所・生年月日・電話番号、団体などの場合は所在地・電話番号・代表者名も記入）で登録してください。
  - 活動場所** なるべく近くにお住まいの利用者を担当していただきます。なお、利用申し込みの状況により担当世帯がない場合もありますので、ご了承ください。
- ※福祉除雪利用の申し込みは、本誌26ページをご覧ください。

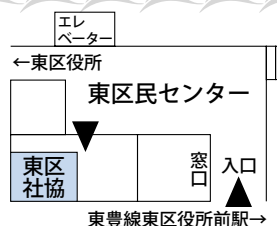


他にも、ボランティアの相談や登録、紹介、日常生活自立支援事業など、さまざまな活動を行っています。このページについての詳細や、ボランティアに関する相談などは

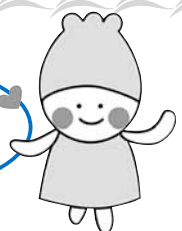
## 東区社会福祉協議会

☎741-6440 ☎721-6444

住所 北11条東7丁目（東区民センター内）  
業務時間 月～金 8時45分～17時15分  
土・日・祝日、年末年始はお休み



お気軽にお問い合わせください！





東区マスコットキャラクター「タッピー」

東区役所関連

- 東区役所 (北11東7) ☎741-2400
  - 東区土木センター (北33東18) ☎781-3521
  - 東保健センター (北10東7) ☎711-3211
  - 北部市税事務所 (中央区北4西5アスティ45 9階) ☎207-3912
  - 東消防署 (北24東17) ☎781-2100
  - 東清掃事務所 (丘珠町873-1) ☎781-6653
- 9月11日からの内容を掲載しています

まちづくりセンター

- 鉄東 (北9東5) ☎721-3105
- 北光 (北18東5) ☎721-1271
- 北栄 (北25東7) ☎721-6336
- 栄西 (北42東4) ☎752-9536
- 栄東 (北41東14) ☎711-2203
- 元町 (北20東20) ☎781-5375
- 伏古本町 (伏古3-3) ☎784-5534
- 丘珠 (丘珠町183-2) ☎781-4283
- 札苗 (東苗穂7-2) ☎783-3608
- 苗穂東 (苗穂町3) ☎742-4427

ロビーコンサート

音楽のコンサートを楽しまませんか。  
日時 9月16日(火)12時15分〜45分。

会場 東区民センター。  
出演 大友ひろ世(ソプラノ)、石橋克史(ピアノ)。  
曲名 「ひばり」、「うぐいす」、「ここは素晴らしい場所」ほか。  
費用・申込 無料。当日、直接会場にお越しください。  
詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎(741) 2429



東区女と男のつどい 実行委員会「盲導犬チャリティーバザー」

日時 10月10日(金)11時〜13時30分。  
会場 東区民センター2階「大ホール」。  
詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(741) 2429



第14回東区老連 シニアフェスティバル

日程 9月17日(水)・18日(木)。  
会場 東区民センター。  
内容 演奏会、作品展、功労者表彰など。  
詳細 東区老人クラブ連合会(三上) ☎(751) 1618  
または保健福祉課地域福祉係 ☎(741) 2459

胃がん・大腸がん検診

日時 ①9月22日(月)、②10月6日(月) (受付時間は8時45分〜10時)。  
会場 東保健センター。  
対象 東区にお住まいで、40歳以上の方。  
費用 胃がん700円、大腸がん400円。※減免制度あり。  
申込 ①は9月17日(水)までに、②は10月1日(水)までに電話または直接窓口で申し込み。  
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(711) 3211

市税の夜間納税相談

毎週木曜日(祝日除く)17時15分〜20時に夜間納税相談を行っています。ご利用ください。  
会場・詳細 北部市税事務所(中央区北4西5アスティ45 9階) 納税課 ☎(207) 3913

3913

「東区×教育機関連携公開リレー講座」

教育機関と東区役所の『地域連携協定』に基づき、公開講座を開催します。

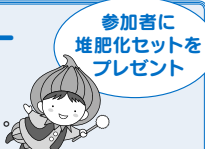
日時 10月9日(木)10時〜。  
会場 東区民センター2階「大ホール」。  
費用・対象 無料。どなたでも参加できます。  
主催 札幌大谷大学・同短期大学部、天使大学、専門学校北海道体育大学校、札幌保健医療大学、東区役所。  
詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎741-2429

【講座内容】

- ①10時〜11時 「“自然な体の動き”を使った体位変換」  
講師：伊藤祐紀子氏 (札幌保健医療大学看護学部看護学科 准教授)
- ②11時10分〜12時10分 「おいしく食べよう-うま味と減塩効果-」  
講師：山口敦子氏 (天使大学看護栄養学部栄養学科 教授)
- ③13時〜14時  
「頭とからだを活性化！リズムウォーキング〜明るく楽しい生活を送るために〜」  
講師：追田祐司氏 (専門学校北海道体育大学校 専任教員)
- ④14時10分〜15時10分  
「歌って学ぶ童謡の魅力〜歴史的背景と表現の魅力」  
講師：松井亜樹氏 (札幌大谷大学短期大学部保育科 講師)

生ごみ堆肥化セミナー

日時 10月10日(金)10時〜11時30分。  
会場 モエシ交流センター(東苗穂7-2)。  
費用・定員 無料。50人(先着順)。  
内容 段ボール箱を使って生ごみを堆肥化する方法の紹介。  
申込・詳細 生ごみ堆肥化相談窓口 ☎・FAX 621-5318 (10時〜16時、日祝除く) またはEメール (kitagomi@alles.or.jp) で申し込み。  
※FAX・Eメールでの申し込みは、日時・会場名・住所・氏名・電話番号を記入。



講演会 (東区男女共同参画推進事業)

「ノルディック複合チームメダル獲得の軌跡」

日時 10月5日(日)13時30分〜(開場13時)。  
会場 東区民センター2階「大ホール」。  
費用・定員 無料。(入場整理券必要)。400人(先着)。  
講師 リレハンメルオリンピック金メダリスト 向部雅司氏。  
その他 9月10日(水)から東区民センター、区内のまちづくりセンター、地区センターで入場整理券を配布。  
※お1人様2枚まで。  
詳細 地域振興課地域活動担当 ☎741-2429



### ちあふる・ひがしから

#### ■サンデーサロン

**日時** 9月28日(日)10時～12時。  
**対象** 就学前のお子さんと保護者。  
**費用** 無料。  
**申込** 直接会場へお越しください。  
**詳細** ちあふる・ひがし(北9東7)  
 ☎711-7807

### 「プレマクッキング」

**日時** 9月30日(火)10時～13時。  
**会場** 東区民センター 2階「実習室」。  
**対象** 初めて出産される妊婦の方。  
**費用・定員** 無料。15人(先着順)。  
**申込** 9月22日(月)までに電話で申し込み。  
**詳細** 健康・子ども課健やか推進係  
 ☎711-3211

### 『親子リズム』～楽しく体を動かしてリフレッシュしましょう！

	①あかちゃんリズム	②よちよちリズム	③わんぱくリズム
<b>対象</b>	東区にお住まいの平成25年10月～平成26年5月生まれのお子さんとその保護者	東区にお住まいの平成24年10月～平成25年9月生まれのお子さんとその保護者	東区にお住まいの平成20年4月～平成24年9月生まれのお子さんとその保護者
<b>日時</b>	10月6日(月) 10時30分～11時30分	10月20日(月) 10時30分～11時30分	10月27日(月) 10時30分～11時30分
<b>定員</b>	50組(先着順)	40組(先着順)	20組(先着順)
<b>申込</b>	9月11日(水)9時より 電話で受け付け	9月16日(火)9時より 電話で受け付け	9月24日(水)9時より 電話で受け付け

**会場** ①、②東保健センター3階「東健康づくりセンター」。  
 ③東保健センター2階「講堂」。

**講師** 宮本 留美子氏(健康運動指導士)。  
**詳細** 健康・子ども課子育て支援係 ☎712-6331

参加  
無料

## 第4回たまねぎフェスタ開催

東区が日本におけるタマネギ栽培の発祥地であることにちなんで、タマネギの知識を深め、味わい、楽しむ「第4回たまねぎフェスタ」を開催します。

タマネギなどの農産物の直売、幻のタマネギ「札幌黄」を使った食の提供販売や、料理教室(本誌15ページ参照)、タマネギのゲーム大会など盛りだくさんの内容です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

**日程** 9月27日(土)・28日(日)9時～16時。  
**会場** サッポロさとらんど(丘珠町584-2)。  
**詳細** 地域振興課まちづくり調整担当 ☎741-2429



## 札幌市自立支援協議会東区地域部会 シンポジウム

ヘルパーさんの「人材の確保とその育成」について皆さんと一緒に考えます。

**日時** 9月28日(日)14時～16時30分(開場13時30分)。  
**会場** 東区民センター2階「大ホール」。  
**費用・定員** 無料。200人(多数時抽選)。  
**申込** 9月20日(土)までに札幌市コールセンター☎222-4894、FAX221-4894、またはEメール info4894@city.sapporo.jpで申し込み(住所、氏名、職業、電話番号必要)。  
**詳細** 市コールセンター ☎222-4894

## 児童会館 <http://www.syaa.jp/>

毎月、子どもたちが興味を持つような行事をたくさん行っています。詳細については、各館にお問い合わせください。

### ○キッズもともち

元町児童会館  
 9/22(月)  
 15時45分～  
 16時45分  
 卓球教室

### ○たからパラダイス

丘珠たから児童会館  
 9/25(木)  
 16時～17時  
 おたからウオッチ

新生	北8東7 ☎711-1339	東苗穂	東苗穂5-2 ☎786-3191
栄西	北46東5 ☎752-8363	元町	北21東18 ☎784-6664
北栄	北30東6 ☎711-3755	伏古	伏古10-3 ☎782-5620
北光	北18東5 ☎753-6353	札苗	東苗穂9-3 ☎791-5200
元町南	北16東16 ☎785-6148	丘珠たから	北35東23 ☎784-8095
ひのまる	北38東9 ☎752-1551	丘珠ひばり	北丘珠4-1 ☎785-6137
苗穂	苗穂町5 ☎711-8433		

※全館で中学・高校生の夜間利用可能



## 第37回東区民文化祭

会場・詳細 東区民センター ☎742-5500

### ■第37回オータムフェスティバル 《東区文化団体協議会》

#### 【作品展示】

日時 10月1日(水)～3日(金)9時～17時  
(最終日は15時まで)。

内容 生け花、盤景、書、陶芸、切り絵、川柳など。

#### 【お茶席】

日時 10月2日(木)、4日(土)10時～15時。

#### 【芸能の集い】

日時 10月4日(土)  
10時～16時30分予定(開場9時30分)。

内容 詩吟、詩舞、日本舞踊、民謡、大正琴、琵琶など。

### ■第5回盲導犬チャリティーダンスパーティー

日時 10月12日(日)13時30分～16時。

チケット 500円  
(9月11日(水)から東区民センター窓口で販売)。

## 東区内で文化祭が開催されます。

ぜひ、お気軽にご来場ください。

## 第20回栄地区センター文化祭

月	日	曜	内容	時間
9	26	金	サークル作品展示会	9時30分～16時30分
			喫茶コーナー(無料)	10時～16時
9	27	土	サークル作品展示会	9時30分～16時
			喫茶コーナー(無料)	10時～16時
			お茶席(無料、先着50人)	10時～13時
9	28	日	サークル舞台発表会	10時～14時15分
			喫茶コーナー(無料)	10時～12時

※お茶席利用券は当日9時45分から配布します。

詳細 栄地区センター ☎704-6005

## コンサドーレ札幌公式戦ご招待！ 東区民応援デー

コンサドーレ札幌のホームゲームに、区内にお住まいの方300人をSB自由席にご招待します。

対象試合 コンサドーレ札幌<sup>しょうなん</sup>vs湘南ベルマーレ。

対象日時 10月26日(日)13時～。

会場 札幌ドーム(豊平区羊ヶ丘1番地)。

申込方法 往復はがきに観戦希望者の住所、氏名、年齢、電話番号、クラブコンサドーレのICカード番号(会員の方のみ)、返信先(返信はがき)を記入し、下記に送付。はがき1枚につき1人、1通のみ有効。  
応募多数の場合は抽選。結果などは返信はがきでお知らせします。

詳細・送付先 〒063-0052 札幌市西区宮の沢2条3丁目4番1号

コンサドーレ札幌 東区民応援デー係 ☎777-5310

応募者の個人情報は、コンサドーレ札幌(株式会社北海道フットボールクラブ)が適切に管理し、本件を含む当クラブからのアンケートやご案内以外には利用しません。



©1996 H.F.C.

自転車に乗りながらの携帯電話の使用は大変危険です。絶対にやめましょう。

表中の記号の見方

直接会場 = 当日直接参加するもの 要申込 = 事前申し込みが必要なもの

先着 = 先着順

抽選 = 多数時抽選

## 区内各施設の講座など

※特に記載のない場合、対象は東区にお住まいか勤務先のある15歳以上の方(中高生を除く)です。

### ふしこ地区センター 伏古11条3丁目 ☎785-6323 <http://www4.ocn.ne.jp/~fushiko/>

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
絵本の読み聞かせの会	9/17、24、10/1、8(水) 15時～16時	無料	直接会場	[対象] 幼児以上 ※幼児は保護者同伴
お手軽運動講習会	9/24(水) 13時30分～15時30分	無料	直接会場 先着 50人	運動靴、水分補給の飲み物、 タオルなど持参

広告



**東区民センター 北11条東7丁目 ☎742-5500 [http://www.higashi-kumin.jp/pc\\_web/top\\_top.html](http://www.higashi-kumin.jp/pc_web/top_top.html)**

[申込] ①②③申込期間の10時～17時に電話または直接窓口で申し込み。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①みんなで歌おう うたごえサロン ～童謡や懐かしの曲をご一緒に～	9/29(月) 13時30分～15時	参加料 500円 (歌集付き)	要申込 先着 30人	9/11(木)～
②時代劇が面白くなる! お江戸のお話	10/3・10・31・11/7(金) 14時～16時(全4回)	受講料 2,600円	要申込 先着 20人	9/16(火)～
③東区民センター、消費者協会 提携講座「コンビニのお惣菜を試 食してみよう!」	10/28(火) 10時～12時30分	無料	要申込 先着 30人	9/11(木)～

**苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目 ☎784-7833 <http://www.nh-chikucenter.com/>**

[申込] ①②申込期間の10時から電話または直接窓口で申し込み。③申込日の10時～17時に電話または窓口で申し込み。定員を超えた場合は翌日9時に抽選で受講者を決定。受講が決定した方のみ電話で通知。定員に満たない場合は、以降、電話または窓口で受け付け(先着順)。  
[その他]「たのしいおはなし会」を開催。詳細はお問い合わせください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
①ベビーとママのリズム遊び	10/9・11/13・12/11(木) 10時30分～11時20分(全3回)	受講料 500円	要申込 先着 15組 (30人)	9/17(水)～ [対象] 6カ月～3歳のお子さん と保護者
②知っておきたい!! 相続・遺言書・エンディングノートのお話	11/1(土) 13時30分～15時30分	教材費 300円	要申込 先着 12人	10/8(水)～
③基礎から習うカラオケ講座	11/4・11・18・25(火) 10時～12時(全4回)	受講料 3,200円	要申込 抽選 10人	10/8(水)

**元町図書館 北30条東16丁目 ☎784-0841 <http://www.city.sapporo.jp/toshokan/gyoji/motomati/motomati.html>**

[申込] ①②申込期間に窓口で受け付け。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
おもちゃの無料修理	9/17(水)13時～16時	無料	直接会場	修理が必要なおもちゃを持参 ※交換部品は実費負担
本の読み聞かせ	9/19(金)、10/4(土) 11時～12時	無料	直接会場	[対象] 幼児以上 ※幼児は保護者同伴
①健康講座「はじめてのヨガ」	10/1(水) 13時30分～15時	無料	要申込 先着 8人	9/17(水)～ [対象] 成人男女
②一日司書体験	10/19(日)13時～16時	無料	要申込 先着 4人	10/4(土)～ [対象] 小学3～6年生

**東区体育館 北27条東14丁目 ☎751-5250 <http://www.shsf.jp/higashi-gym/index.html>**

[申込] 申込期間の9時～20時に電話または直接窓口で申し込み。詳細については、東区体育館にお問い合わせください。  
※受講料のほかに施設利用料が掛かります(一般390円、高齢者(65歳以上)130円、高校生230円)。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考
ワンタイム ONE TIME グループテニス	10/3、10、17、24、31(金) 13時15分～14時45分	受講料 5,680円	要申込 先着 各日 1組	[申込] 9/15(祝)～ [対象] 2～4人のグループ

広告



## 札幌市東区住民集団健康診査

**対象** 札幌市にお住まいの40歳以上の国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方。

**持ち物・申込** 受診券と保険証を持参し、直接会場にお越しください（対象の方には3月末に受診券を送付）。

**詳細** 【実施内容について】東保健センター（北10東7）☎711-3211

【国保、後期高齢者医療の受診券について】保険年金課 ☎741-2529

※国保、後期高齢者医療以外の健康保険に加入している方は、保険証の発行元にお問い合わせください。

月日	曜	会場	住所	時間	
9	16	ふしこ地区センター	伏古11-3	9時～11時	
		東老人福祉センター	北41東14	13時30分～15時	
9	18	苗穂中央会館	北6東19	9時30分～11時	
		丘珠みづほ団地町内会館	北丘珠2-2	13時30分～15時	
9	19	元町中央会館	北24東19	9時30分～11時	
		北32条会館	北32東2	13時30分～15時	
9	26	元町北27条会館	北27東19	9時～11時	
		中沼会館	中沼町27	13時30分～14時30分	
9	29	苗穂・本町地区センター	本町2-7	9時～11時	
		美香保団地集会所	北17東12	13時30分～14時30分	
10	2	モエリ交流センター	東苗穂7-2	9時～11時	
		栄北会館	北49東2	13時30分～15時	
	3	金	北東会館	北14東8	13時30分～15時
10	6	月	農本会館	東苗穂11-2	9時～11時

月日	曜	会場	住所	時間	
10	16	丘珠たから児童会館	北35東23	9時30分～11時	
		丘珠新栄団地会館	北丘珠4-2	9時～11時	
		伏古本町まちづくりセンター	伏古3-3	13時30分～15時	
		元村公園会館	北28東18	13時30分～15時	
10	21	火	道営東苗穂団地集会所	東苗穂1-2	13時30分～15時
11	11	東苗穂福祉会館	東苗穂8-2	9時30分～11時	
		伏古記念会館	伏古7-2	13時30分～15時	
11	14	東区民センター	北11東7	9時30分～11時30分 13時30分～15時	
		東区民センター	北11東7	9時30分～11時 13時30分～15時	

※会場の都合により、中止になる場合もあります。  
詳細などについては、東保健センター☎711-3211までお問い合わせください。

## 教えて！ タッピー

高齢者対象の健康づくり教室は近所にありますか。

東区内の各地域で「すこやか倶楽部」を開催中です。



## すこやか倶楽部

地域にお住まいのおおむね65歳以上の方を対象に、要介護状態になることを予防するため、軽い体操や、認知症予防、健康に関する講話など毎回ためになる内容で行っています。同じ地域の方々と一緒に楽しく介護予防をしてみませんか。

参加ご希望の方は、お住まいの地区を担当する介護予防センターにご連絡ください（介護予防センターは市の委託機関です）。

名称	電話番号	担当地区
東区介護予防センター北光	752-6110	北光
東区介護予防センター北栄	751-1294	北栄
東区介護予防センターなえぼ	782-7010	鉄東・苗穂東
東区介護予防センター東苗穂	789-6050	札苗
東区介護予防センター伏古本町	781-1100	伏古本町
東区介護予防センター元町	784-0808	元町
東区介護予防センター栄町	748-8484	栄西
東区介護予防センター栄・丘珠	786-0030	栄東・丘珠



見学だけでも大歓迎です。  
興味のある方は、お気軽にご相談ください。

### むつみ会館でのすこやか倶楽部の様子



介護予防体操



脳トレ教室

詳細：保健福祉課保健支援係 ☎741-2465

