

## 一番身近な介護予防の窓口 介護予防センター

介護予防教室の開催の他、保健福祉の専門職員が介護予防に関する相談に限らず、福祉施設への入所や高齢者虐待、悪質商法などの**身近なご相談**をお受けし、福祉サービスを調整したり関係機関におつなぎしています。また、職員が地域に出向いて、介護保険や認知症、体操などの**出前講座**を行っています。町内会や老人クラブの勉強会や研修など各種団体で集まる機会に、ぜひご利用ください。

高齢者の皆さまが自分らしく健やかに生活できるように介護予防のお手伝いをしています。介護予防教室にご参加の方々は、和やかに楽しまれ、「また次回が待ち遠しい」と言ってお帰りになります。お一人でも安心してご利用できますので、職員一同、お待ちしております。



介護予防センター職員の皆さん

## お近くの介護予防教室

会場によって教室の内容や開催頻度が異なります。ご利用の際は電話でお問い合わせください。

介護予防教室の会場	所在地	お問い合わせ先
青葉会館	青葉町3丁目2-26	介護予防センター厚別中央・青葉 ☎896-1475 (所在地) 厚別中央5条6丁目5-1
ひばりが丘東集会所	厚別中央1条4丁目3-1	
高齢者生活支援ハウスえみな	厚別中央5条6丁目5-1	
森林公園会館	厚別北4条4丁目1-5	介護予防センター厚別西東 <sup>さいとう</sup> ☎896-5019 (所在地) 厚別町山本750-6
西三番街コミュニティホール	厚別北2条4丁目1-3	
山本会館	厚別町山本1063-97	
厚別西会館	厚別西2条3丁目8-31	
厚別桜台会館	厚別西5条1丁目24-12	
小野幌会館	厚別東4条4丁目9-3	
原始林会館	厚別東2条4丁目7-17	介護予防センター大谷地 ☎894-6110 (所在地) 大谷地東5丁目7-10
ナーシングヴィラ大谷地	大谷地東5丁目7-10	
上野幌中央会館	上野幌3条5丁目7-1	
光陽団地集会所	上野幌3条1丁目1-10	
厚別南会館	厚別南1丁目15-10	介護予防センターもみじ台 ☎898-8660 (所在地) 厚別町下野幌38-18
もみじ台管理センター	もみじ台北7丁目1-1	
もみじ台北第1集会所	もみじ台北3丁目2-100	
星槎札幌もみじ台キャンパス <sup>せいさ</sup>	もみじ台北5丁目12-1	
光生舎ゆいま〜る・もみじ台	もみじ台南3丁目4	
もみじ台西タウン集会所	もみじ台西3丁目3	
老人保健施設ディ・グリューネン	厚別町下野幌38-18	

## 転倒予防体操を やってみよう！

新さっぽろ脳神経外科病院の理学療法士が考案した自宅で簡単にできるストレッチ体操です。膝の裏や股関節の内側、ふくらはぎ、足首の関節の筋肉を伸ばし、動きやすい体をつくります。



膝の裏の筋肉を伸ばします。左右3～5回行います。



股関節の内側の筋肉を伸ばします。左右3～5回行います。



ふくらはぎの筋肉を伸ばします。



足首の関節を動かします。

続きは転倒予防教室で！

