

就職活動

スタートセミナー

あいワークキャリアバン

中央区開催

▽内容 セミナーと個別カウンセリングにより、就職活動の支援を行います。

▽日時 12月5日(金)9時30分～12時30分(希望者には13時30分からお一人ずつ就職相談に応じます)。

▽会場 中央区民センター2階視聴覚室(南2西10)。

▽対象 区内在住か在勤で、お仕事を探している方。

▽定員 24人。

▽申込 11月11日(火)から電話で。先着順。

【申込・詳細】 札幌市就業サポートセンター

☎(708)8321(9時～17時)

地区センター講座・行事

▽日程等 下表の通り。

▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。

▽対象 ①区内在住か在勤の15歳以上の方(中学生を除く)。

②どなたでも。

▽持ち物 ①エプロン、三角巾、手拭き、そばを入れる容器。

▽申込 ①11月14日(金)の9時～17時に電話で。先着順。

＜地区センター講座・行事＞

講座・行事名	開催日時	定員	費用
①手打ちそば教室	12月2日(火) 10時～13時	20人	受講料：1,200円 教材費：1,000円
【内 容】 そば打ちの基本とコツを学びます。試食、お持ち帰りもあります。			
②ふれあいコンサート	11月23日(祝) 13時30分～15時(予定) (13時開場)	200人	無料
【内 容】 1部：北広島弦楽合奏団による演奏。2部：幌西小学校合唱団、啓明中学校合唱部による合唱。フィナーレ：出演者全員による合唱「日本の四季童謡メドレー」。			

【申込・詳細】 旭山公園通地区センター

☎(520)1700

健康長寿を目指そう

【第2回】介護予防事業を

ご紹介します

「介護予防」をテーマとした、皆さんのお役に立つ情報をお届けするシリーズ第2回は「介護予防事業をご紹介します」です。

中央区には札幌市から委託された介護予防センターが6カ所あり、65歳以上の方の健康維持や介護予防に関する支援を行っています。

今回は、介護予防センターの活動の一つである「すこやか倶楽部」の介護予防事業をご紹介します。この事業では、外出する機会の減りがちな高齢の方が閉じこもりや要介護状態にならないように、今持っている体力や心の機能を維持・改善する取り組みを行っています。

その取り組みの一つとして介護予防センター円山で開催されている



▲楽しく転倒予防運動

「ゆにーくサロン」では、歌や体操、ゲームなど頭や体を使い、笑顔で楽しいひとときを過ごしています。

「ゆにーくサロン」に参加している

館山弘志さんから、感想をお聞きました。

「サロンには月2回参加しています。初めて転倒予防運動をやってみたとき、若い頃に難なくできていたような動作ができなくなっている自分に驚きました。

しかし、何度も通っているうちにスムーズにこなせるようになり、高齢者でも練習すればできるようになるんだ、ということを実感し、参加して良かったと思いました。ここでは運動も頭の体操もでき、何より皆さんと会って、笑って話せるのが楽しいです。」



▲館山弘志さん

を過ごしてもらうことにより介護予防を行っています。介護予防センターでは、他にも、高齢者の総合相談や地域の介護予防活動の支援を行っています。健康長寿への第一歩として、ぜひ活用してください。

【詳細】 保健福祉課保健支援係

☎(205)3305