

その3 みんなで楽しく体づくり

区内では、介護が必要な状態にならないよう、高齢者を対象にした運動教室を開催しています。一人で運動すると途中で挫折してしまうという方も、仲間と一緒にだと継続しやすくなります。

地域包括支援センター

介護の認定は受けていないけれど、体や生活に少し不安があるという方を対象にした教室を紹介しています。まずは各地区の地域包括支援センターの専門職員にご相談ください。

こんな教室があります

ひざ痛・腰痛予防教室



ひざ痛や腰痛の予防、改善のために、簡単なストレッチなどを行います。

運動能力トレーニング



ボールやゴムバンドなどを使った運動で、筋力やバランス感覚を向上させます。

介護予防センター

介護の必要がない方が、今の状態を維持するための体づくりをお手伝いしています。各種介護予防教室は、地域の会館を利用して行っています。詳細は各介護予防センターにお問い合わせください。

こんな教室があります



介護予防のための体操やゲームのほか、交流会なども行うことで、仲間づくりの場にもなっています。また、転倒予防や認知症予防の教室も開催しています。

【各教室についてのお問い合わせ先】

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	北白石、菊の里
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

体験会を開催します！

「お口の健康」「ひざ痛・腰痛予防体操」教室

「最近、足腰が弱くなってきた」「段差のない所でもつまずくようになった」という方、地域包括支援センターで紹介している介護予防教室を体験してみませんか。運動指導員と一緒にひざ痛や腰痛を予防する簡単な体操を行うほか、歯科衛生士による「お口の健康」をテーマにした講話もあります。

日時	2月27日(金)10時～12時
会場	白石区民センター
対象	区内にお住まいの65歳以上で、運動に支障のない方
定員	100人(多数時抽選)
申込	2月26日(木)までに電話で。受付時間は8時45分～17時15分(土・日曜、祝日を除く)
【申込先・詳細】区保健福祉課保健支援係 ☎861-2450	

