

ていぬも  
くるよ!

10:45/12:45/13:45

ていね

# 健康づくり フェスト

@ イオン手稲駅前店 1階屋内ひろば

介護予防や健康づくりに関する理解を深め、体験してみるイベントです  
ご自身のため・身近な方のために、ぜひお越しください

2025年 11月14日(金)・15日(土)  
10:00~15:00

参加無料  
申込不要

※お土産は数に  
限りがございます

やってみよう!

介護予防体操

10:00/11:00/13:00/14:00

ふまねっと運動体験

10:00~12:00

ポッチャ体験

13:00~15:00

聴いてみよう!

睡眠とストレス (10分セミナー)

札幌ヤクルト販売株式会社

14日(金)のみ 10:30/11:30/12:15/13:30/14:00

噛む教室

カルビー(株)

15日(土)のみ 随時開催

知ろう!

介護予防や認知症の  
情報・相談コーナー

体操や運動体験を行い、アンケートに  
お答えいただいた方にお土産進呈

※お土産は数に限りがございますので配布数に  
達した場合はご了承ください  
※お子様の参加者には別途参加記念品となります



ていぬグッズ  
もらえるよ!



©TEINE WARD SAPPORO

そのほかお楽しみ企画が盛りだくさん! ぜひお誘い合わせの上お越しください!

■主催/手稲区保健福祉部 手稲区介護予防センター 手稲区地域包括支援センター

■協賛/札幌ヤクルト販売株式会社 カルビー(株) カゴメ株式会社

北海道コカ・コーラボトリング株式会社

■協力/イオン北海道株式会社 認定NPO法人ふまねっと

□お問い合わせ先:手稲区保健福祉課保健支援係 011-681-2497

詳しい情報は手稲区HPにて!

ていね健康づくりフェスト



02-Q03-25-2058  
R7-2-1400

SAPPORO

こんにちは！

めざそう！  
いきいきスマイルシニア

# 手稲区介護予防センター

です！

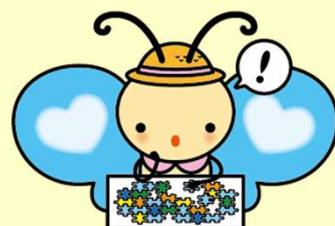


札幌市介護予防センター  
イメージキャラクター「かよるん」

介護予防センターは、札幌市の委託を受けて地域にお住まいの、おおむね65歳以上のみなさまの『介護予防や健康づくり』をお手伝いしています。また、地域の高齢者の身近な相談窓口です。

## 【介護予防教室の実施】

地域のみなさまが介護予防に取り組むきっかけづくりの教室です。いきいきと元気に過ごせるよう、楽しく、ためになる内容で行っています。



## 【地域の介護予防活動の支援】

身近な地域で介護予防活動が自主的に継続されるよう、普及啓発や技術支援、運営についてのサポート等を行ないます。また、介護予防活動に参加したい方へ地域の活動団体の紹介も行っています。



## 【介護予防等の相談窓口】

介護予防に関すること、地域で閉じこもりがちな高齢者の相談、介護や福祉などのさまざまな制度や地域のサービスについての相談をお受けします。



— ぜひお気軽にお問合せ・ご参加ください！ —

### 【担当地区：新発寒 富丘西宮の沢】

介護予防センター新発寒・富丘・西宮の沢  
(西宮の沢4条3丁目3-40 愛輪園内)

☎683-5561

### 【担当地区：手稲 手稲鉄北】

介護予防センター中央・鉄北  
(手稲本町2条2丁目1-1 村田ビル1階)

☎682-1294

### 【担当地区：前田】

介護予防センターまえだ  
(前田2条10丁目1-7 手稲つむぎの杜内)

☎685-3141

### 【担当地区：稲穂金山 星置】

介護予防センター稲穂・金山・星置  
(稲穂5条2丁目6-5 手稲ゆうゆう内)

☎685-8366