

厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉だより



第23号

2022年3月発行

厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

厚別区厚別中央5条6丁目5-20

特養老人ホーム かりぶ・あつべつ内

電話896-1475

介護予防センターは札幌市の委託を受け介護予防事業を行っています。

「すこやか倶楽部」に参加しませんか！！



すこやか倶楽部は、サッポロスマイル体操・楽笑体操など転倒予防のための体操や、コグニサイズ・ラダー運動などの認知症予防に役立つ活動を月に1回行ってまいります。コロナ禍で会場に集まらない時は公園での体操やウォーキングを実施、オンラインでも筋トレ運動などを行っています。



ひばりが丘公園体操



オンライン教室の様子



青葉会館ラダー運動

Q1. 料金は？

無料です。

Q3. 持ち物は？

水分補給の飲み物と、会場によっては上靴のご用意をお願いします。

Q2. 体力に自信がありません

ご無理のない範囲で体を動かしていただいています。

Q4. 毎回は通えませんが…

ご都合の良いときにご参加ください。



開催場所・曜日	4月	5月	6月	7月	8月	9月
厚別信濃すこやか倶楽部 厚別信濃会館（厚別中央4-3-3-6） 毎月第4木曜日 13：00～14：00	28日	26日	23日	28日	25日	22日
ひばりが丘東すこやか倶楽部 ひばりが丘東集会所（厚別中央1-4-3-1） 毎月第4火曜日13：30～14：30	26日	24日	28日	26日	23日	27日
青葉すこやか倶楽部 青葉会館（青葉町3丁目2-26） 毎月第1金曜日13：30～14：30	1日	6日	3日	1日	5日	2日
新さっぽろすこやか倶楽部 新さっぽろ集会所（厚別中央1-5-5-10） 毎月第4火曜日10：00～11：00	26日	24日	28日	26日	23日	27日
いきいき青葉南教室 青葉南集会所（青葉町6丁目3-10） 毎月第4木曜日10：00～11：00	28日	26日	23日	28日	25日	22日
オンライン介護予防教室	毎週 水曜 15：00～15：20					

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、札幌市の通知によりすこやか倶楽部は中止となる場合があります。

裏面の特殊詐欺の特集もどうぞご覧ください。

特殊詐欺に気を付けて!!

昨年12月の新さっぽろすこやか倶楽部では
第2地域包括支援センターと厚別警察署から
講師をお招きし、「**特殊詐欺にあわないために**」

ビデオを見ながら学習を行いました。今回はその一部をご紹介します。



特殊詐欺とは・・・

**面識のない人に、電話やメールなどを使ってうそをつき、
お金をだまし取る詐欺です。**



- ・オレオレ詐欺・・・息子や孫のふりをして「会社のお金を失くした」
警察や弁護士のかぶりを「事故の示談金が必要」など
- ・預貯金詐欺・・・警察や銀行のかぶりを「あなたのキャッシュカードが偽造されている」「古いカードが使えなくなる」「カードを預かる」など
- ・還付金詐欺・・・行政機関職員のかぶりを「還付金がある。ATMで手続きを」
- ・架空料金請求詐欺・・・「〇〇の料金が未払い」「名義貸しのトラブル」
「電子マネーを買って番号を教えて」などなど・・・。

私はだまされない。自分は大丈夫!

と思いませんか?

しかし・・・そんな人も騙されています!

なぜだまされるの?

相手は**だまし**の**プロ**! だまされる側は**アマチュア**です。

突然の電話に急がされ冷静な気持ちを持ってなくなってしまいます。



被害にあわない為に

町内活動や近所付き合いなど地域の絆でお互いに見守り合ひましょう。

お金を送る・手渡す・振り込む前に相談しましょう。

厚別警察署 896-0110 警察相談電話 #9110



介護予防センターは、高齢者の身近な相談窓口です。小さなことでもお気軽にご相談ください。
地域の皆さんの集まりへの出前講座を行っております。少人数でもOK! 無料です。

ご連絡お待ちしております。



札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

☎011-896-1475 (平日午前9時から午後5時まで)

✉ yobousenta-@karipu.jp

担当 もんぜん いしざき

