

厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉だより

第27号 2023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

厚別南地区センターにて

サロンが誕生しました!

サロンわかば

名称

令和5年3月

◎日 時：毎週月曜日（月4回）
10：00～11：30

◎内 容：ストレッチ、転倒予防体操、脳トレ、
交流など

*学習企画なども予定しています。

◎場 所：厚別南地区センター4階 集会室A・B

◎持ち物：動きやすい服装、上靴、水分

◎料 金：月額500円



運営に携わる皆様



代表の川村さん

副代表・中鉢さん

参加する皆様が“イキイキ”と楽しめて「来てよかった!」と思えるようなサロンを目指します。お気軽にご参加ください。一緒に楽しみましょう。

代表 川村 敬子

参加申し込みの電話は不要です。当日、直接お越しください。

ご存知ですか?介護予防センターは身近な相談窓口です。



介護予防センターは札幌市が設置した機関で、厚別区には4カ所あります。ご自身の健康のこと、介護のこと、暮らしの中でのお困り事などいつでもご相談ください。お話を聞いて必要な情報をお渡ししたり、適切な関係機関のご紹介が出来ます。どうぞお気軽にご相談ください。

サロンの出前講座の依頼もお待ちしています。



896-1475

〜〜札幌学院大学ホームページより〜〜

【心理臨床センター・臨床心理学研究科】

『高齢者プログラム研究を行いました』

昨年9月より、札幌市厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉との連携研究として、大宮秀淑教授と斉藤美香教授による認知機能改善療法（脳トレ）と集団回想法を組み合わせたプログラムを実施しました。8名の方が参加し、毎回、和気あいあいとした中、真剣に楽しく取り組まれました。実施前に比べて、脳機能とQOL（生活の質）が向上しました。今後、地域に広げるため、来年度も実施予定です。

*写真の掲載について、皆様にご了承いただいております。



町内会回覧のご協力ありがとうございます。裏面のすこやか倶楽部のご案内もどうぞご覧ください。

オンライン介護予防教室

参加者募集中！

パソコンや、スマートフォンなどを使ってご自宅から気軽に参加できます。天候に左右されないなど、オンラインならではのメリットを活かして運動習慣づくりにお役立てください。

◎日時 毎週水曜日 PM3:00～(20分程度)

◎参加費 無料 *通信料は別途必要です。

◎参加条件 **予防センターとメールのやり取り**ができる方



参加方法

yobousenta-@karipu.jp

題名に「オンライン教室参加希望」と書いて空メールを送ってください。招待用のURLを返信します。スマホ・タブレットでも参加できます。繋がるまで電話などで丁寧に説明します。

すこやか倶楽部<<日程表>>



すこやか倶楽部にご参加の際は、事前の体温チェックと、マスクの着用をお願いしています。

すこやか倶楽部は、**転倒予防体操**やコグニサイズ・ラダー運動など**認知症予防**のプログラムを下記の会場5ヶ所で、ひと月1回ずつ行っております。**料金は無料**、参加受付は初回のみ介護予防センターへの**電話一本で完了**です。以降は参加自由です。楽しみながらご自身の健康づくりしてみませんか?ご友人と参加していただいても構いません!

厚別信濃すこやか倶楽部

◎ <<開催場所>> 厚別信濃会館 (厚別中央4条3丁目3-6)
<<開催日時>> **毎月第4木曜日 13:00~14:00**

| | | |
|-------|-------|-------|
| 4月27日 | 5月25日 | 6月22日 |
|-------|-------|-------|

ひばりが丘東すこやか倶楽部 ※上靴をご持参ください。

◎ <<開催場所>> ひばりが丘東集会所 (厚別中央1条4丁目3-1)
<<開催日時>> **毎月第4火曜日 13:30~14:30**

| | | |
|-------|-------|-------|
| 4月25日 | 5月25日 | 6月23日 |
|-------|-------|-------|

青葉すこやか倶楽部

◎ <<開催場所>> 青葉会館 (青葉町3丁目2-26)
<<開催日時>> **毎月第1金曜日 第1部 13:30~14:30**
第2部 14:30~15:30

| | | |
|------|-------|------|
| 4月7日 | 5月 休み | 6月2日 |
|------|-------|------|

新さっぽろすこやか倶楽部 ※上靴をご持参ください。

◎ <<開催場所>> 新さっぽろ集会所 (厚別中央1条5丁目5-10)
<<開催日時>> **毎月第4火曜日 10:00~11:00**

| | | |
|-------|-------|-------|
| 4月25日 | 5月25日 | 6月27日 |
|-------|-------|-------|

いきいき青葉南教室 ※上靴をご持参ください。

◎ <<開催場所>> 青葉南集会所 (青葉町6丁目3-10)
<<開催日時>> **毎月第4木曜日 10:00~11:00**

| | | |
|-------|-------|-------|
| 4月27日 | 5月25日 | 6月22日 |
|-------|-------|-------|



介護予防センターは地域の皆様の通いの場、サロン、老人クラブ、サークル活動の立ち上げや活動継続のお手伝いをしています。お気軽にお声がけください。

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 仁木 石崎

