

介護予防センターってどんなところ

介護予防センターは札幌市の委託を受け、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるように、介護予防の取り組みを支援しています。

介護予防教室の実施 (すこやか倶楽部)

月1回5会場で実施しています。週1回オンライン教室も実施しています。内容や日程は裏面をチェック!!

介護予防活動の支援

町内会サロンや老人クラブなどの活動をお手伝いします。

相談窓口

介護予防や閉じこもりがちな高齢者の相談、福祉制度などの相談をお受けします。



体力測定をやってみませんか?

11月は体力測定月間として、すこやか倶楽部5会場で実施します。ご自身の心身の状態を知る機会になりますので、初めての方でもどうぞご参加ください。日程や場所の詳細は裏面をご確認ください。
北海道リハビリテーション専門職協会や札幌市保健所と連携して体力測定の結果から、フレイル状態の**早期発見・対応**につながるようサポートしています。

やること

①質問紙調査シートの記入

21項目の簡単な質問をチェックしてもらいます。

②指輪っかテスト

ご自分でふくらはぎの太さを指で測り、筋力量の目安を測ります。

③握力測定

握力は全身の筋力の相互関係にあるので、筋力の目安にします。

④TUG（3m先の印を回って戻る）測定

立位バランスの能力を測ります。

⑤5回立ち座りタイム測定

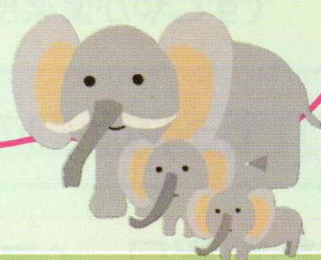
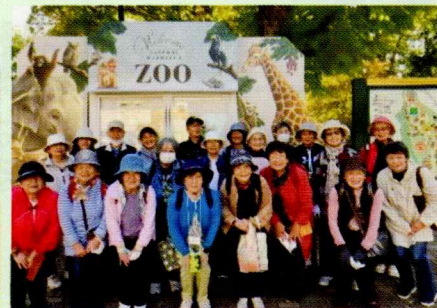
立ち上がり動作の能力や下肢の筋力を測ります。

結果については、介護予防センター職員よりお声をかけます。
ご自身で気になることがあれば、みなさまからもご相談ください。

すこやか倶楽部《活動紹介》

円山動物園に行こう

年に一度の外出企画で、今年度は地下鉄を利用して動物園に!!
3回の企画でたくさんの方に参加していただきました。ゾウさんかわいかったです♡



《日程表》

青葉すこやか倶楽部

場所：青葉会館 日時：毎月第1金 13：30-14：30

11/1 (金)
【体力測定】

12/6 (金)
【専門職による筋トレ】

1月9日 (火)
【新年会】

新さっぽろすこやか倶楽部

場所：新さっぽろ集会所 日時：毎月第4火 10：00-11：00

11/26 (火)
【体力測定】

12/24 (火)
【介護保険のお話】

1月28日 (火)
【新年会】

ひばりが丘東すこやか倶楽部

場所：ひばりが丘東集会所 日時：毎月第4火 13：30-14：30

11/26 (火)
【体力測定】

12/24 (火)
【専門職による筋トレ】

1月28日 (火)
【新年会】

厚別信濃すこやか倶楽部

場所：厚別信濃会館 日時：毎月第4木 13：00-14：00

11/28 (木)
【体力測定】

12/26 (木)
【脳トレ】

1月23日 (木)
【新年会】

いきいき青葉南すこやか倶楽部

場所：青葉南集会所 日時：毎月第4木 10：00-11：00

11/28 (木)
【体力測定】

12/26 (木)
【腰痛予防ストレッチ】

1月23日 (木)
【新年会】

すこやか倶楽部の見学・参加お待ちしております。お気軽にご連絡ください。

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、小山

