

高齢者の方々が住み慣れた地域で いつまでも暮らせるように

西東通信

令和2年
1月発行
発行者
**介護予防
センター
厚別西東**

題字協力
細川氏



会場：禅聖寺
スペース健康サロンの皆さま

『介護予防センターは何をしているところなの?』と聞かれることもあり、少しでも当センターの活動を皆さんにお知らせできればと思い通信を発行することにしました。

介護予防センターは、札幌市より委託を受けて活動をしていきます。厚別区には地域毎に4か所の介護予防センターがあり、当センターは厚別西・厚別北・厚別東・山本地区を担当しています。

当センターの活動の一部を紹介いたします。

◎地域の高齢者を対象とした介護予防教室の実施。

今年は男性向けの教室を設け、筋トレ講座や料理教室を開催しました。今後も地域の会館などで、体操や講話などを予定しています。

◎地域の介護予防活動を支援。

体操など介護予防活動を実施しているグループに対して、運営の助言、専門職の講話、体力測定の



会場：ホームック厚別東店
元気クラブの皆さま

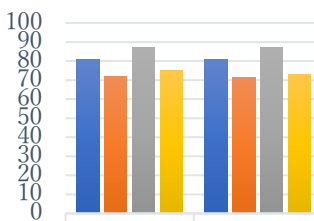
介護予防の 取り組みを支援

実施など支援も行っていきます。また、グループの活動を地域の皆さんに紹介できるようにマップを作成・配布。介護予防活動が身近な場所で行えるよう、グループを増やす取り組みもしています。

◎介護予防等の相談窓口。

閉じこもりがちな高齢者の相談、地域を元気にしていくための活動を一緒に考えていきます。

健康寿命をのばそう!



	全国	札幌市
■ 男性平均寿命	80.98	80.68
■ 男性健康寿命	72.14	71.52
■ 女性平均寿命	87.14	87.2
■ 女性健康寿命	74.79	73.03

「健康さっぽろ21(第2次)」中間評価より



お気軽に
ご相談ください

介護予防センター厚別西東
厚別区厚別町 750-6 厚別栄和荘 4階
☎896-5019

裏面もご覧ください

介護予防活動を実施しているグループ紹介



『自分一人では続けて
活動できない…』
『でも仲間がいると
続けられる』
自分にあった
グループをみつけよう

元気クラブ

日時 第1・3木曜日
会場 ホームマック厚別東店2階カルチャースペース(厚別東5条1丁目)
内容 タオル体操・楽笑体操・脳トレレクリエーションなど
参加費 無料
協力 健康づくりサポートプロジェクト(専門職)



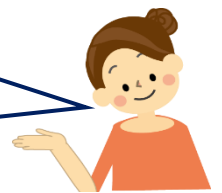
スペース健康サロン

日時 第1・3水曜日(概ね)
会場 禅聖寺(厚別西2条5丁目)
内容 ラジオ体操・楽笑体操・脳トレお茶会など
参加費 一回200円
協力 健康づくりサポートプロジェクト(専門職)

今回ご紹介できていませんが、その他にも活動しているグループがあります
ご相談ください

介護予防教室 参加者募集中

参加費は無料 申し込みが必要です
◎お問い合わせ・お申し込み先
介護予防センター厚別西東 ☎896-5019



厚別西会館(厚別西2条3丁目8番31号)

日時	内容/講師
1月28日(火) 10:30~11:30	頭と体の健康運動教室/スポーツトレーナー

山本会館(厚別町山本1063番地97)

日時	内容/講師
3月12日(木) 10:30~11:30	知って得する食情報/消費者センター

小野幌会館(厚別東4条4丁目9番3号)

日時	内容/講師
3月25日(水) 10:30~11:30	チョコレートの世界/(株)明治