

2026年度

札幌市介護予防事業

介護予防センターは、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、札幌市が介護予防の拠点として設置した高齢者の相談機関です

北光

北光地区にお住いの65歳以上のみなさまへ健康づくり教室のご案内です

# すこやか倶楽部

内容

健康づくりに関する体操や講話等を行います  
介護予防センター職員の他、専門職の先生や企業と連携して開催することもあります

対象者

北光地区にお住いのおおむね65歳以上の方

費用

参加費は基本 **無料**  
※内容によっては材料費などの実費がかかります

会場

大友恵愛園 第2・3ホール(東区北17条東5丁目2-5)  
アカシア若者活動センター(東区北22条東1丁目1-8)

持ち物等

体操の時は、動きやすい服装でお越しください

日時や内容の詳細に関しては、裏面の年間予定や月間予定チラシをご覧ください  
※事前申し込みが必要な場合もございますので、毎月配布のチラシ等で内容をご確認のうえご参加ください

お問い合わせはこちら



札幌市東区介護予防センター北光

📍 札幌市東区北17条東5丁目2番5号  
特別養護老人ホーム 大友恵愛園内

☎ 011-752-6110

✉ yobou-hokko@ootomokeiaien.or.jp

↓ 介護予防センターの情報ははこちら



Webの方 介護予防センター北光 検索



2026  
年度

# すこやか倶楽部

# 年間予定

※天候等により内容や日時を変更させていただく場合がございます



## 大友恵愛園

第2・3ホール



- ① 13:00～14:00【定員30名】
  - ② 14:30～15:30【定員30名】
- (①または②のいずれかにお申込みください)

## アカシア若者活動センター

13:30～14:30  
【定員15名】



4月	9日・23日	15日
5月	14日・21日①のみ 28日②のみ	20日
6月	11日・25日	17日
7月	9日・23日	8日
8月	6日・20日	12日
9月	10日・17日	16日
10月	8日・22日	21日
11月	12日・26日	18日
12月	10日・24日	16日
1月	14日・28日	20日
2月	4日・25日	17日
3月	11日・25日	17日