



北光すこやか倶楽部のご案内

札幌市から委託を受けた《相談窓口》介護予防センター北光が行っています。

- 【対象者】・北光地区にお住いの概ね 65 歳以上の方
- ・ 楽しい時間を過ごしたい方。
 - ・ 介護予防に関心のある方。

【日時・内容】裏面をご覧ください。

【費用】参加費は**無料**です。

**参加費
無料!**

※内容によっては材料費などの実費がかかります。

お問い合わせは..

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 2-5

特別養護老人ホーム大友恵愛園内

TEL(011)752-6110

(担当 花松・田村)

★現在 40 名前後の方が
楽しく参加されています。

★初めて参加される方は
事前にお申込みをして
下さい。



介護予防センターとは

高齢者の方々が住み慣れた地域や自宅で元気に暮らしていけるよう支援いたします。

①総合相談窓口：介護保険制度や健康についてなど。

②転倒予防や認知症予防などの各種、介護予防教室の開催。

③地域支援事業：町内会・ふれあいサロン・老人クラブなどの福祉活動を

支援致します。※健康講話・レクリエーションや体操を無料で行います。

平成30年度 すこやか倶楽部 年間予定表

平成30年 4月	・ 5日(木) 13:30~15:00 絵手紙教室 (手工芸)	10月	・ 4日(木) 13:30~15:00 絵手紙教室 (手工芸)
	・ 12日(木) 13:30~15:30 蓄音機カフェ(介護予防教室)		・ 11日(木) 13:30~15:30 蓄音機カフェ (介護予防教室)
	・ 26日(木) 13:30~15:00 体力測定(転倒予防教室)		・ 日程未定 9:30~16:00 紅葉見学&温泉 (外出レク)
5月	・ 10日(木) 9:00~16:00 お花見 (外出レク)	11月	・ 1日(木) 13:30~15:00 絵手紙教室 (手工芸)
	・ 17日(木) 13:30~15:00 絵手紙教室 (手工芸)		・ 8日(木) 13:30~15:00 健康講話 いきいき美容教室
	・ 24日(木) 13:30~15:00 体操&講話 (転倒予防教室)		・ 22日(木) 13:30~15:00 体操&講話 (土門講師)
6月	・ 7日(木) 13:30~15:00 絵手紙教室 (手工芸)	12月	・ 6日(木) 13:30~15:00 絵手紙教室 (手工芸)
	・ 14日(木) 13:30~15:00 手工芸 (介護予防教室)		・ 13日(木) 13:30~15:00 季節の手工芸 (手工芸)
	・ 28(木) 12:00~14:00 音楽お食事会 (介護予防教室)		・ 20日(木) 11:00~14:00 すこやか忘年会 (ロイン亭)
7月	・ 5日(木) 13:30~15:00 絵手紙教室 (手工芸)	平成31年 1月	・ 10日(木) 13:00~15:00 すこやか新年交流会 (お汁粉)
	・ 12日(木) 9:00~16:15 お楽しみ外出バスレク		・ 17日(木) 13:30~15:00 絵手紙教室 (手工芸)
	・ 26日(木) 13:30~15:00 体操&講話 (土門講師)		・ 24日(木) 13:30~15:00 体操&講話 (転倒予防教室)
8月	・ 2日(木) 13:30~15:00 絵手紙教室 (手工芸)	2月	・ 7日(木) 13:30~15:00 絵手紙教室 (手工芸)
	・ 9日(木) 13:30~15:00 健康講話 明治 (介護予防教室)		・ 14日(木) 13:30~15:00 健康講話 (介護予防教室)
	・ 23日(木) 12:00~13:30 お好み焼き (おやつ作り)		・ 28日(木) 13:30~15:00 苺大福づくり (おやつ作り)
9月	・ 6日(木) 13:30~15:00 絵手紙教室(手工芸)	3月	・ 7日(木) 13:30~15:00 絵手紙教室 (手工芸)
	・ 13日(木) 13:30~15:00 健康講話 ヤクルト		・ 14日(木) 13:30~15:00 体操&講話 (転倒予防教室)
	・ 27日(木) 13:30~15:00 体操&講話 (転倒予防教室)		・ 28日(木) 10:00~16:00 温泉 (外出レク)

※予定は変更になる場合がございます。ご了承下さい。

※おやつ作り、手工芸、外出レク等は事前にお申込みが必要です。