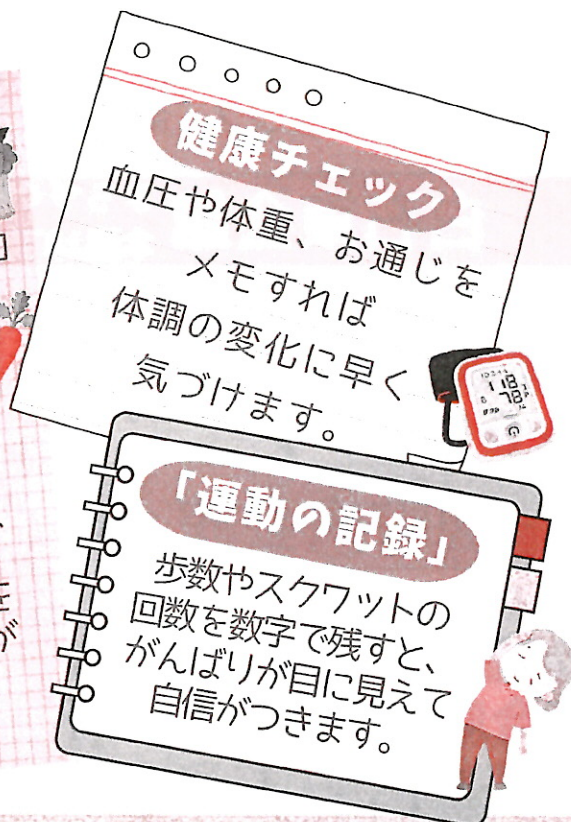
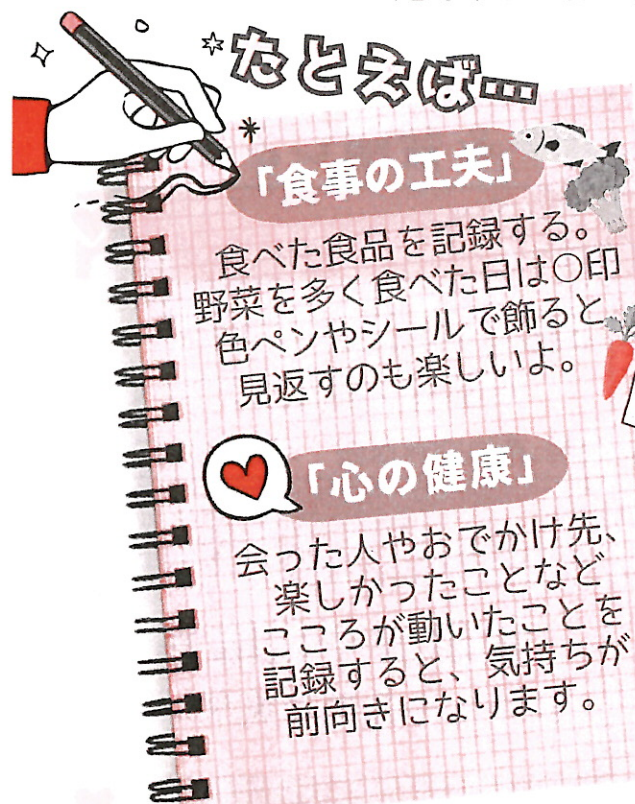


ライフログのすすめ

～毎日の小さな記録が未来をつくる～

「昨日より少し歩いた」「今日は野菜を多く食べた」そんな日々の小さな変化を記録することを【ライフログ】といいます。
ノートやカレンダーに記録するだけで、健康づくりが楽しくなりますよ！



記録用の「筋筋通帳」と運動・栄養・口腔・脳トレのセルフケア冊子を無料でお渡ししています。やってみたい方は予防センター本通まで 

1月号

東白石・白石東

おでかけ通信

介護予防センター本通

発行

令和7年

12月

※介護予防センターは札幌市の委託事業です



1月9日(金)本郷会館

1/9(金)「体験型多世代イベント」開催！

南郷7丁目の6つの障がい事業所が、地域とのつながりを深めるためにイベントを企画しました。冬休み中の子供たちも、ワンコインで体験ブースが楽しめちゃう！

10:00～15:00、申込み不要で本郷会館で開催。

ぜひお仲間やご家族でふらっと遊びに来てくださいね！



ためになる血圧講座

11月・12月に計40名が参加し、皆さんが関心を持っていることがわかりました。包括保健師さんと白石記念病院の理学療法士さんから、血圧の基本や減塩の大切さを学びました。適度な運動と減塩調味料を使った健康管理が簡単にでき、年末の食べ過ぎ防止にも役立ちます！



うら面は予防教室の予定表 