東白石地区　※介護予防センターは札幌市の委託事業です

10月号おでかけ通信

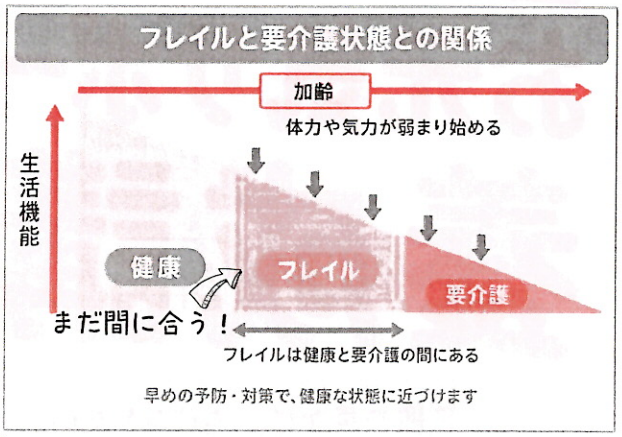
東白石お元気マップ　白石東お元気マップ

介護予防センター本通　発行：令和8年9月

お元気マップでおでかけ先を探してね♪♪

介護予防・フレイル予防って何？

フレイルとは、年齢や病気などの影響で、筋力や認知機能など、心身の力が少しずつ落ちてきた状態のことです。健康と要介護の間にあるため、早めの対策が大切です。フレイルには「可逆性」があり、適切な運動や食事、人とのつながりなどで、元の元気な状態に戻れる可能性があります。「まだ大丈夫」と思っている今こそ、介護予防教室に参加して、元気な毎日につなげてみませんか？



10月・11月の介護予防教室の予定

参加費無料　概ね60歳以上

会場	日時	内容	持ち物	申込
柏会館 平和通17丁目北1-20 	10/27(火) 10:30-12:00	楽しい体操ざんまい ～身体の体操と頭の体操～	タオル 筆記用具	✕切 10/26
	お休み（柏会館元気アップ体操教室開催中のため）			
白石東会館 まちづくりセンター 本通18丁目南2-6 	10/14(水) 10:00-11:30	楽しい体操ざんまい ～身体の体操と頭の体操～	タオル 筆記用具	✕切 10/13
	11/11(水) 10:00-11:30	元気アップすごろく フレイル予防を楽しく学ぶ		申込 不要
旭町内会館 平和通10丁目北4-15 	10/7(水) 10:00-11:30	楽しい体操ざんまい ～身体の体操と頭の体操～	上靴・タオル 筆記用具	✕切 10/6
	11/4(水) 10:00-11:30	元気アップすごろく フレイル予防を楽しく学ぶ		申込 不要
東白石会館 まちづくりセンター 本通13丁目南10-1 	10/28(水) 10:00-11:30	楽しい体操ざんまい ～身体の体操と頭の体操～	上靴・タオル 筆記用具	✕切 10/27
	11/25(水) 10:00-11:30	元気アップすごろく フレイル予防を楽しく学ぶ		申込 不要

申込み・お問合せ

011-876-8965 介護予防センター本通

本通17丁目南5番12号　清友ビル1階（第3地域包括支援センターと同じ拠点です）

裏面もみてね