

介護予防センター栄・丘珠

令和8年度（2026年度）

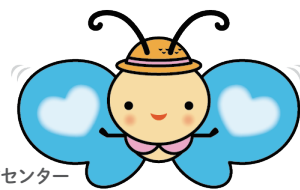
のご案内

..... 介護予防センターが実施している事業のご紹介です

高齢者の相談窓口

無料です!

- 1 介護や福祉など、さまざまな制度や地域のサービスについて相談をお受けします。
- 2 ご相談は、お電話・訪問・介護予防教室などで承ります。



札幌市介護予防センター
イメージキャラクター“かよるん”

介護予防教室の開催

対象者

「栄東・丘珠地区」にお住まいの概ね65歳以上の方。
(介護認定のある方はご相談ください)

内容

「東区みんなのタッピー体操(ストレッチ・筋トレ)」
「サッポロスマイル体操(バランス・筋トレ・脳トレ・口腔)」
「健康講話」「頭の体操」「レクリエーション」など

日時会場

裏面をご覧ください

費用

無料

地域介護予防活動の支援

町内会・老人クラブ・サロン・自主活動グループ等、身近な地域で介護予防活動が継続できるようお手伝いします。

ご相談
お申込み
お問合せ

札幌市東区 介護予防センター栄・丘珠

札幌市東区北43条東16丁目1-10 パレス・ロイヤルV 503号室

電話 011-780-5512 FAX 011-780-5513

対応時間/9:00~17:00 月曜~金曜日(祝日を除く)

一人で悩まず
まず相談!

令和8年度
(2026年度)

すこやか倶楽部 (介護予防教室)



※ご相談・お申込み・お問合せは、下記の介護予防センターまでご連絡ください。

教室名・会場	初めて参加の際は必ずお申し込みください	持ち物
すこやか倶楽部 東老人福祉センター 北41条東14丁目1-1	第2金曜日 10:00～11:30 4月10日 5月8日 6月12日 7月10日 8月14日 9月11日 9月30日(体力測定) 10月9日 11月13日 12月11日 1月15日(第3金曜日) 2月12日 3月12日	上靴 タオル 飲み物
	第3木曜日 10:00～11:30 誉共和町内会協働開催 4月16日 5月21日 6月18日 7月お休み 8月お休み 9月17日 10月15日 11月お休み 12月17日 1月21日 2月18日 3月18日 ※学校行事に伴い、日程が変更になる可能性があります。	
すこやか倶楽部 丘珠ふれあいセンター 丘珠町183-2	第1水曜日 10:00～11:30 4月1日 5月13日 6月3日 7月1日 8月5日 9月2日 10月7日 11月4日 12月2日 1月6日 2月3日 3月3日	
	すこやか倶楽部 丘珠新栄会館 北丘珠4条2丁目1	
すこやか倶楽部 丘珠みづほ会館 北丘珠2条2丁目5	奇数月 第1金曜日 10:00～11:30 5月1日 7月3日 9月4日 11月6日 1月8日 3月5日	

体操DVDの 貸出&配布中

札幌市公式ホームページから
動画公開中!



サッポロ
スマイル体操



東区みんなの
タッピー体操

.....
ご相談・お申込み・お問合せ

札幌市東区 介護予防センター栄・丘珠
対応時間/9:00～17:00 月曜～金曜日(祝日を除く)

【介護予防センターは札幌市が設置した機関です】

電話 (011) 780-5512