



札幌市東区介護予防センター元町の事業は札幌市からの委託で実施されています



元町地区には、自分のペースで楽しく続けられる活動の場がたくさんあります。

「上手に年を重ねる」を合言葉に、コミュニティレター「元町BASE」では、介護予防教室のご案内や健康づくりに役立つ情報をお届けします。

### 元町BASEの由来

- B** バランス (Balance) 心と体のバランス
- A** アクティブ (Active) 笑顔で動く
- S** ステップ (Step) 一歩踏み出す
- E** エンジョイ (Enjoy) 楽しむ

**「まずは気軽に、一歩から」  
介護予防教室の流れをご紹介します。  
同じ地域の方々と一緒に、楽しい  
充実した時間をすごしませんか？**

### 介護予防教室の主な内容

- ① タッピー体操**
- ② セラバンド**
- ③ リズム体操  
(脳トレを入れた運動)**



**4月より「社会医療法人豊生会」が運営します。  
よろしくお願ひします。**

..... お気軽に介護予防センター元町へご相談ください .....

**札幌市東区介護予防センター元町** 担当: 三浦、太田  
〒065-0025 札幌市東区北25条東20丁目7番1号  
電話: **011-374-7000** FAX: **011-374-7805**  
Mail: [motomachi-kaigoyobo@houseikai.or.jp](mailto:motomachi-kaigoyobo@houseikai.or.jp)

メール用  
QRコード





札幌市から委託を受けて介護予防センターが主催する事業です。

# 介護予防教室

## 参加される皆さんへ

**介護予防教室**は、地域の高齢者の皆さんが介護予防に取り組むきっかけ作りになるように、活動的で、楽しく、ためになる内容を目指しています。

教室への参加申し込みは必要ありません。体力や筋力に自信がなくても大丈夫！！

まずは**初めの一步が大切です**。お知り合いの方々と一緒に、**気軽に参加してください**。

参加の際は、各会館で必要なものをご持参ください。それでは会場でお会いしましょう！！

教室名/会場	4月	5月
アンチエイジングスクール 元町中央会館 北24条東19丁目2-17 持ち物:セラバンド・タオル・水分	4月4日(土)10:00-11:00 はじめましてのご挨拶 体操・筋トレ・脳トレ	5月2日(土)10:00-11:00 体操・筋トレ・脳トレ
アンチエイジングスクール 元町北東会館 北21条東17丁目1-1 持ち物:セラバンド・タオル・水分	4月6日(月)13:30-14:30 はじめましてのご挨拶 体操・筋トレ・脳トレ	5月11日(月)13:30-14:30 体操・筋トレ・脳トレ
男のアンチエイジングスクール 元村公園会館 北28条東18丁目1-22 持ち物:セラバンド・タオル・水分	4月21日(火)10:00-11:00 はじめましてのご挨拶 体操・筋トレ・脳トレ	5月19日(火)10:00-11:00 体操・筋トレ・脳トレ・ストレッチ
元町脳活サロン 元町中央会館 北24条東19丁目2-17 持ち物:筆記用具・タオル・水分	4月14日(火)13:30-15:00 はじめましてのご挨拶 脳トレ問題・脳トレ運動	5月12日(火)13:30-15:00 脳トレ問題・脳トレ運動
すこやか倶楽部 元町北27条会館 北27条東19丁目7-2 持ち物:筆記用具・タオル・水分	お休み	5月26日(火)10:00-11:00 はじめましてのご挨拶 体操・筋トレ・脳トレ
すこやか倶楽部 元町会館 北20条東20丁目6-22 持ち物:筆記用具・タオル・水分	お休み	5月28日(木)10:00-11:00 はじめましてのご挨拶 体操・筋トレ・脳トレ
オンライン介護予防教室 ZOOM ID:954-9626-4267 パスワード:MOTO7000	4/2(木)、9日(木)、16日(木)、 23日(木)、30日(木) 16:00-17:00 自宅のできる運動	5/7(木)、14日(木)、21日(木)、 28日(木) 16:00-17:00 自宅のできる運動