

介護予防センター栄・丘珠通信

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)

個別にチラシが必要な方はお電話ください!

電話 (011) 780-5512



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”

はじめまして。介護予防センター栄・丘珠です。

介護予防センターは札幌市が設置した高齢者の相談機関です。高齢者の方々が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるように、介護予防教室の開催や、地域の介護予防活動の支援を行なっています。令和8年度、3か月に1回「介護予防センター栄・丘珠通信」を発行し、栄東地区の「**通いの場**」のスケジュールをお知らせします。「**通いの場**」とは、高齢者などの地域の住民が集まって、様々な活動を行う場所のことです。体操・健康講話・頭の体操・レクリエーションなどを行っています。

		4月	5月	6月	
予防センター主催	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	10日	8日	12日	毎月第2金曜日 10:00～11:30 持ち物:上靴・タオル・飲み物
	頭と体の健康づくり教室 栄緑小学校 北51条東10丁目1-1	16日	21日	18日	毎月第3木曜日 10:00～11:30 持ち物:上靴・タオル・飲み物
自主活動	いきいき体操サークル 東老人福祉センター 北41条東14丁目1-1	3日・10日・ 17日・24日	1日・8日・ 15日・22日・ 29日	5日・12日・ 19日・26日	毎週金曜日 13:00～14:30 持ち物:上靴・バスタオル・飲み物
	太陽 東老人福祉センター 北41条東14丁目1-1	8日	13日	10日	毎月第3水曜日 10:00～12:00 持ち物:上靴・バスタオル・飲み物・ 5本指ソックス
	わかば会 東老人福祉センター 北41条東14丁目1-1	8日	13日	10日	毎月第3水曜日 13:00～14:30 持ち物:上靴・タオル・飲み物
	さんさん健康教室 北36条東8丁目1-25 札幌市栄地区センター	14日・22日	12日・27日	9日・24日	毎月第2火曜日10:00～11:30 毎月第4水曜日13:00～14:30 ※このあとモルック! 持ち物:上靴・タオル・飲み物
	サロンもみじ+α 北36条東21丁目6-11 栄ヶ丘会館	9日・23日	14日・28日	11日・25日	毎月第2木曜日10:00～11:30 毎月第4木曜日10:00～11:30 ※毎回終了後、茶話会 持ち物:上靴・タオル・飲み物
	みんなの通いの場 北36条東16丁目1 栄南中学校	14日	19日	2日	毎月火曜日(第1か第3) 10:00～11:30 持ち物:上靴・タオル・飲み物

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 いきいき 毎週	4
5	6	7	8 太陽 わかば	9 もみじ	10 東老福	11
12	13	14 さんさん みんなの	15	16 栄緑	17	18
19	20	21	22 さんさん	23 もみじ	24	25
26	27	28	29	30		

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1 いきいき 毎週	2
3	4	5	6	7	8 東老福	9
10	11	12 さんさん	13 太陽 わかば	14 もみじ	15	16
17	18	19 みんなの	20	21 栄緑	22	23
24/31	25	26	27 さんさん	28 もみじ	29	30

6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 みんなの	3	4	5 いきいき 毎週	6
7	8	9 さんさん	10 太陽 わかば	11 もみじ	12 東老福	13
14	15	16	17	18 栄緑	19	20
21	22	23	24 さんさん	25 もみじ	26	27
28	29	30	29	30		

介護予防のポイント

その1

フレイルについて

フレイルとは

フレイルとは、加齢に伴って

- ☑ 筋力低下
- ☑ 活動量の減少
- ☑ 社会的つながりの減少
- ☑ 体力低下
- ☑ 認知機能の低下

などが重なり、心身の機能が全体的に弱くなった状態を指します。

フレイル予防の3本柱

1

栄養(食・口腔機能)

低栄養を防ぐことが大切です。

2

運動
(身体活動・運動など)

筋肉量の維持が最重要です。

3

社会参加(趣味など)

人とのつながりが心身の健康を守ります。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構「フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう」



今後も「介護予防センター栄・丘珠通信」で介護予防のポイントをお伝えしていきます。まずは、「③社会参加」の第1歩として、表面にある「通いの場」に足を運んでみませんか？介護予防センターの職員や「通いの場」の先輩が皆さまをサポートいたします。

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
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