



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



# 札幌市東区 介護予防センター元町 令和8年6月号

## 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

令和7年度の**体力測定**は、北海道リハビリテーション専門職協会の分析により札幌市全体や東区、そして**元町地区の特徴**が明らかになりました。

体力測定に参加して頂いた自主グループや介護予防教室の皆さま、ご協力頂き、心より感謝申し上げます。

元町は、介護予防の自主活動グループなどで、介護予防運動を取り組み、前年より、フレイル・サルコペニアのリスクが低下という成果ができました

## しかし東区全体では、

様々な活動の参加者が多く、自立した高齢者が多い地域ではあるが、一方で**口腔リスク**や**生活習慣病**を持つ方が多く、健康の学びが必要との判定です

※フレイルとは健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態  
サルコペニアとは加齢や疾患により筋肉量が低下した状態

## 令和8年度の介護予防教室は

元町・東区の結果をもとに、次の3つの内容を追加していきます

### 全身運動

### 脳トレ



### 口腔機能



## 下半期に体力測定を開催予定

元町地区の傾向がわかり、介護予防の取り組みに活かしていきます。

お友達なども誘って、介護予防教室や自主活動グループに参加して、体力の維持や向上を図っていきましょう。



..... 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

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	6月	7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	6日(土)10:00-11:00 タッピー体操・口腔体操 筋トレ・脳トレ	4日(土)10:00-11:00 タッピー体操・口腔体操 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	1日(月)13:30-14:30 歯科衛生士による口腔フレイル 予防とトレーニング法	6日(月)13:30-14:30 タッピー体操・口腔体操 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	16日(火)10:00-11:00 理学療法士による 運動や注意点のアドバイス	21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	9日(火)13:30-15:00 脳トレ問題・脳トレ運動	14日(火)13:30-15:00 歯科衛生士による口腔フレイル 予防とトレーニング法
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	28日(火)10:00-11:00 歯科衛生士による口腔フレイル 予防とトレーニング法
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	23日(木)10:00-11:00 歯科衛生士による口腔フレイル 予防とトレーニング法
オンライン介護予防教室 ZOOM ID:954-9626-4267 パスワード:MOTO7000	6/4(木)、/11(木) /18(木)、/25(木) 16:00-17:00 自宅のできる運動	6/2(木)、/9(木)、/16(木) /23(木)、/30(木) 16:00-17:00 自宅のできる運動