



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

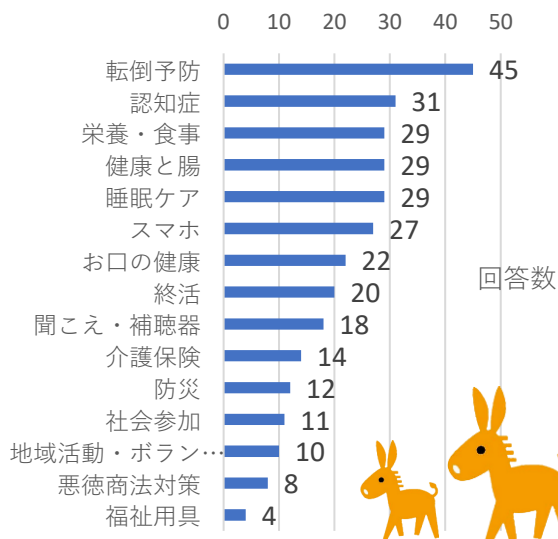
令和8年9月号

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

興味・関心がある講習テーマは？

R 8 年 4 月介護予防センター元町アンケート結果



9月は認知症について考えるきっかけの月です

9月21日は「認知症の日」

シンボルカラーはオレンジです

今年の標語「忘れても 笑顔で暮らせる 街づくり」

認知症は、特別な人だけの事ではありません。
年齢を重ねれば、誰にとっても身近なテーマです。

「困っている人がいたら、少し声をかける」
「相手の話をゆっくり聞く」そんな小さな思いやりが
安心して暮らせる地域につながります。

通いの場などに参加されている方のアンケート
では、興味関心がある講習は左記の結果でした。
6月からの講習は、お口の健康、栄養や食事の話
などをスタートしています。

9月は、認知症について講習を予定しています。
多くの方の参加を、お待ちしております。

元町地区の介護予防自主活動
グループをご紹介します



参加者募集中！ 見学は直接活動場所へ

元村タッピークラブ

活動 9年目 (発足 2017年)

活動日時 : 毎週月曜日・木曜日 13:30~14:30

参加費 : 月曜日だけ100円

活動場所 : 元村公園会館 (北28条東18丁目1-22)

● 活動内容 ● タッピー体操、セラバンド運動、脳トレ
フィットネスボール運動、ダンス、歌唱、講習会など
世話役が工夫を凝らして、メニューも豊富です

..... 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

メール用
QRコード



介護予防教室

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。

《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	9 月	1 0 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	5日(土)10:00-11:00 タッピー体操・口腔体操 筋トレ・脳トレ	3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	7日(月)13:30-14:30 タッピー体操・口腔体操 筋トレ・脳トレ	5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	15日(火)10:00-11:00 体操・筋トレ・脳トレ・ストレッチ	20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	8日(火)13:30-15:00 脳トレ問題・脳トレ運動	13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	18日(金)13:00-14:00 (日時が変更になっています) 認知症のはなし	お休み
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	24日(木)10:00-11:00 認知症のはなし	お休み
オンライン介護予防教室 ZOOM ID:954-9626-4267 パスワード:MOTO7000	9/10(木) 9:30-10:30 9/24(木)13:30-14:30 自宅でできる運動	10/ 8(木)9:30-10:30 10/22(木)9:30-10:30 自宅でできる運動

東苗穂病院の
認知症認定看護師が講師です