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 10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（Enioy）楽しむ

◆豆知識◆「東京オリンピック」と聞いて思い浮かぶのは2020年？　1964年？

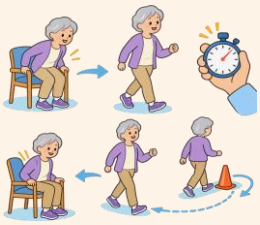
1964年のオリンピック東京大会がきっかけで、1969年に10月が「体力づくり強調月間」になりました
オリンピックの開会式の10月10日が、「体育の日」になり現在は10月の第２月曜日が「スポーツの日」に変わりました

◆10月の体力づくり強化月間に合わせて、介護予防センター元町は10月から12月にかけて介護予防の自主活動グループ８ヵ所で体力測定を計画しています
◆**５つの測定**等を通して、この一年の運動の成果や、今の身体の様子を知っていただく良い機会になればと思います。この結果を介護予防メニュー作りに活かしていきます

◆今年度の対象者は、介護予防の自主活動グループに参加の方です◆


5m歩行


握力測定


Timed Up & Go Test


５回立ち座り


開眼片足立ち

元町地区の介護予防自主活動グループをご紹介していきます

タッピーフレンズ

活動 5年目（発足 ２０２１年）



活動日時　：毎週火曜日　10：00～11：00
参加費　　：無料
活動場所　：元町児童会館（北21条東18丁目5-1）

● 活動内容●　タッピー体操、セラバンド運動、フィットネスボール、茶話会など。リーダーの積極的アプローチで、男性やご夫婦での参加も多いグループです。健康アプリ「アルカサル」のポイントがつきます

参加者募集中！　見学は直接活動場所へ

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

介護予防センター元町主催　令和8年度10月・11月

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！！
まずは初めの一歩が大切です。 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	１０月	１１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	3日(土)10:00-11:00 タッピー体操・口腔体操 筋トレ・脳トレ・リズム体操	7日(土)10:00-11:00 タッピー体操・口腔体操 筋トレ・脳トレ・リズム体操
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	5日(月)13:30-14:30 タッピー体操・口腔体操 筋トレ・脳トレ・リズム体操	2日(月)13:30-14:30 タッピー体操・口腔体操 筋トレ・脳トレ・リズム体操
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	20日(火)10:00-11:00 体操・筋トレ・脳トレ・ストレッチ	17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	13日(火)13:30-15:00 脳トレ問題・脳トレ運動	10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	24(火)10:00-11:00 日時が変更になる可能性があります 健康講話
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	26日(木)10:00-11:00 タッピー体操・口腔体操 筋トレ・脳トレ・リズム体操
オンライン介護予防教室 **ZOOM** ID:954-9626-4267 パスワード:MOTO7000	10/ 8(木)9:30-10:30 10/22(木)9:30-10:30 自宅でできる運動	11/12(木) 9:30-10:30 11/26(木)お休み 自宅でできる運動