



冬の運動不足・閉じこもりに さようなら！



「転倒がこわい」「外は寒いから」と、屋内でじっと過ごす時間が多くなりがちなこの季節。閉じこもりが続くと、**運動量低下 → 筋力低下 → 栄養不足 → 認知機能低下 → 気分の落ち込み → さらに閉じこもる**、結果としてフレイルになりやすくなります。肩を回してみる、足踏みしてみる、深呼吸してみる、友人に電話してみる、そんなことから少し体を動かしてみませんか？



家事や雪かきなども、立派な「活動」です！
普段の活動を続けることはとても大切です。

介護予防センター美園



介護予防センターが行う『すこやか倶楽部』に、ぜひご参加ください。オンラインすこやか倶楽部も開催しています！



豊平区第1地域包括支援センター

【業務内容】

- ・高齢者やご家族の様々な相談(総合相談窓口)
- ・介護保険に関する相談
- ・消費者被害や高齢者虐待の相談等

住所:札幌市豊平区美園12条7丁目7-8八千代ビル1階

☎ 841-4165

(平日8:45~17:15)



豊平区第1地域包括
支援センター



介護予防センター美園

(担当地区:美園・豊平地区)

住所:札幌市豊平区美園12条7丁目7-8
八千代ビル1階

☎ 817-1294(平日8:45~17:15)

介護予防センター中の島

(担当地区:中の島・平岸地区)

住所:札幌市豊平区中の島1条8丁目3-18
☎ 813-3311(平日8:30~17:15)

豊平区介護予防センター

【業務内容】

- ・介護予防などの相談
- ・介護予防教室の開催
- ・地域の介護予防活動支援等