札幌市委託事業
みんなで心とからだの健康づくり

令和7年度 介護予防センター北栄

介護予防教室のご案内

会場		開催日時	内容
介護予防センター北栄 2階 (北23条東15丁目5-26 昌栄堂ビル内)	**参加料無料・申込不要**	**6/13(金)** **10時～11時**	**屋外でモルックを楽しもう** 会場：こばと公園:北24条東15丁目 （雨天時：介護予防センター北栄）
		7/11(金) **10時～11時**	**「かくれ脱水」を予防しよう** パレット薬局 薬剤師･看護師 逸見氏
北32条会館 (北32条東2丁目1-31)		**6/18(水)** **10時～11時**	**食物繊維でスッキリ腸活** 講師：伊那食品工業　藤岡氏
		7/16(水) **10時～11時**	**おうちでできるフットケア** 看護師兼ﾌｯﾄｹｱ施術師 安岡茉耶氏
元町北小学校 元北ポプラ館 (北31条東14丁目1-1) 専用入口から お入りください。		**6/19(木)** **10時～11時**	**断捨離で不用品を整理** 講師：札幌市環境プラザ
		7/17(木) **10時～11時**	**食物繊維でスッキリ腸活** 講師：伊那食品工業　藤岡氏
北栄会館 (北25条東7丁目3-18)		**6/20(金)** **10時～11時**	**おうちでできるフットケア** 看護師兼ﾌｯﾄｹｱ施術師 安岡茉耶氏
		7/18(金) **10時～11時**	**ウクレレで踊るハワイアンダンス** ﾌﾗ＆ｳｸﾚﾚ ﾊﾟｰｱﾆｳﾙ 小林えりか氏
		6/11(水) **6/25(水)**	**【転倒予防教室】** **・タッピー体操** **・セラバンド体操** **・ステップ運動** **時間：10時～11時**
		7/9(水) **7/23(水)**	

【お問い合わせ】(平日8時45分～17時15分)
介護予防センター北栄 ☎751－1294

介護予防センター北栄
についてはこちら

発行：札幌市東区介護予防センター北栄

札幌市一般介護予防事業

かよるん通信

令和7年
4月発行
第13号

～人とのかかわりで心も体も健康に～

健康を維持するために大切なこととして、「運動」をイメージすることが多いかと思いますが、趣味や生きがいなどを通して「人とかかわる」ことも健康維持に必要と言われています。

～人とのかかわりに大切なこと～

1.こまめに外出しよう

買物や散歩など小さな用事を組み合わせて、閉じこもりを防ぎましょう。時には、ご近所さんとの立ち話も♪
人とのつながりや信頼関係が高い地域ほど、健康度が高いことがわかっています。

2.楽しさ・やりがいを見つけ、生活を楽しもう

趣味やボランティア活動などの楽しみを持ちましょう。
楽しさとやりがいが健康につながります。
社会的なつながりがあると、認知症の発症リスクが低いといわれています。

3.切れ目のないかかわりを持ちましょう

年齢を重ねると、体力の低下を感じることがあります。
会わなくても、電話やメール、手紙やオンラインなども活用しながら　無理のないかかわりを続けましょう。