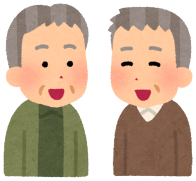
社会参加＝人や地域とつながる活動って、どんなことがあるの？

・運動など健康づくりの会
・サロン活動
・公園でのラジオ体操
・趣味のサークル
・習い事教室
・シニアクラブ
・就労



・町内会活動
・地域の役員
・地域行事への参加
・ボランティア
・生涯学習
・家族や友人との付き合い
・ご近所づきあい　などなど

こんな方は、お気軽に
介護予防センターにご相談ください！

「介護予防教室に参加してみたい」
「自宅の近くで、通える場所を探している」
「サークルを作りたいけど、
立ち上げや運営が不安」
「自分が住んでいる地域に、
どんな活動があるのか知りたい」

介護予防センター美園

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

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

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）