

幌西地区すこやか倶楽部～札幌市一般介護予防事業～

『幌西地区すこやか倶楽部』は、『介護予防センター』が札幌市より委託を受け運営する、介護予防を目的とした公的
事業です。中央区幌西地区にお住まいのおおむね 65 歳以上の方を対象(ご自分で会場までお越しになれる方)
とし、疾病予防やフレイル予防(虚弱傾向の予防)を中心に、感染予防策を行いながら月 1 回開催しております。
この機会に、ぜひ参加してみませんか？お待ちしております。

2026 年度 上半期プログラム 参加費無料

会場：幌西会館 2階 (南 1 1 西 1 4) 時間：午後 1 時 30 分～午後 2 時 30 分

日程	内容
4 月 21 日(火)	カラダは食べたものからできている
5 月 19 日(火)	元気な今考える、施設選びについて
6 月 9 日(火) 6 月 16 日(火)	夏の体力測定会～お身体の状態を確認してみましょう～
7 月 21 日(火)	転倒予防のための身体づくり
8 月 18 日(火)	高血圧予防に大事な適塩生活
9 月 15 日(火)	健康長寿のカギはオーラルフレイル予防
10 月 20 日(火)	<div style="border: 1px solid black; padding: 20px;"> <h1 style="margin: 0;">講話内容 検討中</h1> </div>
11 月 17 日(火)	
12 月 8 日(火) 12 月 15 日(火)	
1 月 19 日(火)	
2 月 16 日(火)	
3 月 16 日(火)	

【介護予防教室参加者の皆様へのお願い】

- ① 自宅を出られる前に 37℃以上の発熱や感冒症状がある方、体調が優れない場合は参加をご遠慮ください。
- ② 感染予防にご協力頂き、ご来場の際は、手指消毒・検温・健康チェックにご協力ください。
- ③ 各回、参加定員を設けております。詳細は下記までお問い合わせください。

※当センターの都合で日程・内容が変更になる場合がございます。事前に下記までご確認ください。



札幌市介護予防センター
イメージキャラクター かぶるん

～ 問い合わせ・お申込み先 ～

社会福祉法人溪仁会 札幌市中央区介護予防センター曙・幌西

(札幌市中央区円山西町 4 丁目 3 番 20 号 介護老人福祉施設 西円山敬樹園内)

☎633-6055 (祝日を除く 月曜～金曜 午前9時～午後5時30分まで)