

幌西地区9月のプログラムご案内

※当センターの都合により中止となる場合がございますのでご了承ください。

※参加される方は、水分補給のお飲み物をご持参ください。

参加無料です

※お住いの町内会によって参加できる教室が異なりますので、詳細はお問合せ下さい。

すこやか倶楽部（幌西・伏見両地区対象）

9月15日（火） 午後1時30分～午後2時30分

「いつまでも美味しくお口で食べるために」

【講師】：北海道歯科衛生士会 **歯科衛生士**

【場 所】 幌西会館 南11西14（2階）

【定 員】 30名

【対 象】 概ね65歳以上の方

歯がない方の転倒リスクは
歯がある方の約**2.5倍**
歯は、健康維持に重要です



◎申込受付：8/21（金） 午前9時開始



幌西地区 シルバー健康教室

対象町内会：1 分区・6 分区・7 分区・8 分区
9 分区・10 分区 12 分区・弥久茂・旭山公園

9月8日（火）

【場 所】 幌西会館 南11西14（2階）

【時 間】 午後1時30分～午後2時30分

【定 員】 30名

【対 象】 概ね65歳以上の方

【内 容】 脳トレ&下肢筋力強化を実施♪

9月29日（火）

【場 所】 幌西会館 南11西14（2階）

【時 間】 午後1時30分～午後2時45分

【定 員】 30名

【対 象】 概ね65歳以上の方

【内 容】 脳トレ&下肢筋力強化を実施♪



◎申込受付：8/21（金） 午前9時開始



伏見地区 シルバー健康教室

対象町内会：2 分区・3 分区・5 分区
13 分区・15分区・花園・伏見・伏見3丁目

9月1日（火）

【場 所】 伏見会館 南14西18（1階）

【時 間】 ①午前9時30分～午前10時30分

②午前11時～正午

【対 象】 概ね65歳以上の方 【定 員】 各12名

【内 容】 ストレッチと筋トレをします！

9月9日（水）

【場 所】 やわらぎ斎場 伏見別邸南13西21

【時 間】 午前10時～午前11時15分

【対 象】 概ね65歳以上の方

【定 員】 18名

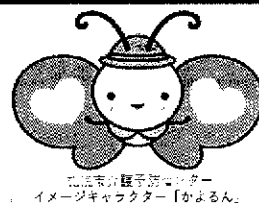
【内 容】 脳トレ&下肢筋力強化を実施♪



◎申込受付：8/21（金） 午前9時開始

お申し込みはこちら 介護予防センター曙・幌西 011-633-6055

介護予防教室の 参加に際してのご案内



参加方法

- 教室への参加は申し込みが必要となります。
- お申し込みは本人・家族分のみ承ります。
ご事情がありご自身での申し込みが難しい場合は一度ご相談ください。
- 申込開始日の午前9時以前はお申し込みを受け付けることができません。
- 留守番電話になりましたら、お名前・電話番号を伝言に残してください。折り返しご連絡いたします。

申し込み後に来れなくなった場合

- 体調不良や都合悪くなった等、あらかじめ参加できないことが分かっている場合には、参加日の前日までに

011-633-6055 へご一報ください。

申込をしたが、定員に達していたため その月1度も参加できなかった場合

- ご希望がある場合には翌月に参加いただけるよう調整をいたします。

より多くの方にご参加いただけるよう
ご理解賜りますよう宜しくお願いいたします。



社会福祉法人 漢仁会

札幌市中央区介護予防センター 曙・幌西



札幌市介護予防センター
イメージキャラクター「かよるん」