



令和6年度

北東白石地区の概ね 65 歳以上の方へ

元気☆UP ↗ スマイルのご案内

介護予防センター川下は、

北東白石地区の概ね65歳以上の方を対象とした教室の開催や様々な取り組みを実施しています。

札幌市介護予防センター
キャラクター
【かよるん】

身近な場所に出向いて元気☆UP ↗ したい方

すこやか倶楽部 【毎月開催】

川北会館	川北2条2丁目	第2または第3 火曜日
		13:30~14:30
北都地区会館	北郷3条12丁目	第2または第3 水曜日
		13:30~14:30
東川下記念会館	川下3条5丁目	第2または第3 月曜日
		13:30~14:30

◆ 毎月、体操や交流、講話など内容を変えて開催します。
詳しくは、お問い合わせ頂るか【すこやか通信】でご確認下さい。

その他の教室

認知症予防教室 ・ 転倒予防教室 等

* 詳しい日程等は、【すこやか通信】でご確認頂くか、お問い合わせください。

公園体操 【5月~10月末まで開催】

雨天・祝日中止 (急な天候不良や気温上昇等で中止する場合あり)



北都公園 (東屋前)	北郷3条12丁目	毎週月曜日 9:00~9:30
とちの木公園	北郷2条14丁目	毎週金曜日 9:00~9:30
東川下公園 (遊具近く)	川下4条4丁目	毎週火曜日 9:00~9:30
よしきり公園	川下1条5丁目	毎週木曜日 9:00~9:30
なのはな公園	川北2条3丁目	毎週月曜日 9:45~10:15
川下公園 (展望台下)	川下 2651 番地	毎週水曜日 9:30~10:30

★公園体操の内容 (川下公園以外) ★

ラジオ体操 ・ ストレッチ ・ サッポロスマイル体操

★川下公園の内容★

ストレッチ ・ ウォーキング ・ 様々な歩き方

自宅で元気☆UP↑に取り組みたい方

オンライン体操教室

毎週木曜日 14:00~14:30

※ 参加ご希望の方は、ご連絡ください。



自宅内で、
スマホ・パソコン・タブレット等を使って
一緒に様々な体操をしませんか？

セルフケアプリント

自宅で取り組める体操・脳トレ・口腔・栄養に関するプリントです。

※ ご希望の方は、ご連絡ください。

お得意の事をして元気☆UP↑したい方

物作り・手芸・折り紙などが得意な方！

・ 教室等で先生役として活躍

・ 作品の寄付

(予防センターが集約して教室での活用や地域の団体に繋がります。)

・ 予防センター発行【すこやか通信】に作品を掲載

(誰かの「やってみよう！やりたい！」の気持ちを作り出す事につながります。)

募集中

運動・体操・体を動かす事が得意な方！

教室等で先頭に立って活躍して下さる方大募集！



地域の集まりに参加して元気☆UP↑したい方

北東白石地区 高齢者お元気マップ



地域で行われているサロンや
サークル等をまとめたマップです。
ご希望の方はご連絡ください。



予防センター発行【すこやか通信】

回覧板・郵便局（川北郵便局・川下郵便局・北郷2条郵便局）・
病院（川北内科・大屋医院・ばく内科）・北都地区会館・各教室にて
配架させて頂いております。

【きさく苑】のホームページ内の
【介護予防センター】のページから
でもご覧いただけます。



【お問い合わせ先】

札幌市白石区 介護予防センター川下

札幌市白石区川下4条6丁目2-23 きさく苑デイサービスセンター内

☎ 875-6810 / FAX 875-8551

【8:30~17:30 / 土・日・祝日 休み】