

令和8年度 介護予防センター川下

元気☆UP↑スマイル

介護予防センターは、札幌市から委託を受けて教室の開催や様々な取り組みを実施しています。

元気UP教室

北東白石地区の概ね65歳以上の方対象

* 参加費無料 * 事前予約なし (内容によって、事前予約が必要な時もあります)

都合が合う時だけ・1回だけの参加でも大丈夫です！
お気軽にご参加ください！！

★ すこやか 毎月 会館で開催

体操・学習会・レクリエーション・手芸・
転倒予防・認知症予防など毎月内容を変えて行います。

川北会館	川北2条2丁目	第2または第3 火曜日 13:30~15:00
東川下記念会館	川下3条5丁目	第2または第3 月曜日 13:30~15:00
北都地区会館	北郷3条12丁目	第2または第3 水曜日 13:30~15:00

★ モルック

ラジオ体操とモルックを行います。



毎月開催

特別養護老人ホーム きさく苑内	川下2128-2	第1・3 金曜日 5月~10月 10:30~11:30 11月~3月 10:00~11:30
--------------------	----------	--

★ 公園

5月~10月末まで
各公園 毎週開催 ※雨天 祝日休み

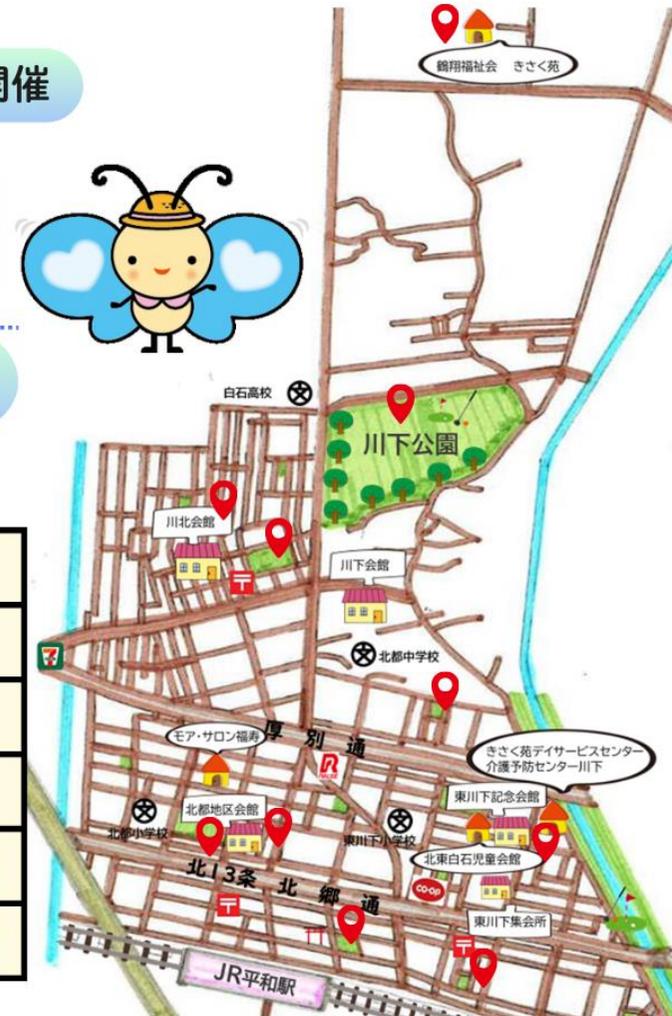
ラジオ体操・ストレッチ・サッポロスマイル体操を行います。
川下公園は、ストレッチ・公園内ウォーキングを行います。

北都公園	北郷3条12丁目	月曜日 9:00~9:30
とちの木公園	北郷2条14丁目	金曜日 9:00~9:30
あおさぎ公園	川下5条3丁目	木曜日 9:00~9:30
よしきり公園	川下1条5丁目	火曜日 9:00~9:30
なのはな公園	川北2条3丁目	月曜日 9:45~10:15
川下公園	川下2651番地	水曜日 9:30~10:30

★ オンライン 毎月開催

自宅からパソコン・スマホ・タブレットを使用し、
ZOOMというアプリでつながり、
運動や脳トレなど毎回内容を変えて行います。
(ストレッチ・筋トレ・棒体操・タオル体操・ペットボトル体操など)

月2回 木曜日 14:00~14:30



男性限定 ☆ 外に出るきっかけの場

男のかくれ家

川北会館

【川北2条2丁目7-10】

13:00~15:00 (出入り自由)

概ね65歳以上の男性限定

月1回開催

申し込み不要

参加費
100円

コーヒーとお茶を
ご用意しています

余暇・きっかけ・情報等に
関する物もご用意しています。
ご自宅から本や新聞などを
持参されてもかまいません。

※ カラオケの使用はできません

おひとり、おひとり、好きな時間を過ごしていただく、男性限定の場所です。

プログラムや無理な参加・交流・自己紹介・会話はありません。

来られる方の**目的**は、様々でよく、
来て、座って、帰るだけでも大丈夫です！



ゆっくりしたい。

自宅以外で過ごしたい。

ふらっと立ち寄りだけ。

何かをはじめたい。

外出するきっかけ。

誰かに会いに行く。

何かしたい。

何かのきっかけを見つけたい。

R8年4月~R9年3月までの開催予定日

4月	28日(火)	10月	27日(火)
5月	26日(火)	11月	24日(火)
6月	30日(火)	12月	22日(火)
7月	28日(火)	1月	26日(火)
8月	25日(火)	2月	22日(月)
9月	29日(火)	3月	30日(火)

セルフケア

ご自宅や、自分の好きな場所で好きな時に
セルフケアに取り組んだり、取り組むきっかけとなるような内容です☆

すこやかなのわ

⇒ 皆さんが日々取り組んでいる事や手作りした品などの情報を予防センターが集約し、
通信での発信や、手作りの品を寄付を活用していただける地域の様々な所につなげていきます！

元気UPカレンダー

⇒ 取り組んだセルフケア(体操・脳トレ・口腔・栄養)をチェックしたり、日々の出来事を記録できるカレンダーです！
予防センター川下に提出していただくと、職員からのコメント付きで返却されます！

セルフケアプリント

⇒ 体操・脳トレ・口腔・栄養に関するプリントをご用意しています！

自主的に活動されている方・したい方への支援

地域にあるサロンやグループなどの通いの場が
記載されているマップを作成しています☆

北東白石地区のサロンや通いの場で活躍されている
リーダーさんや副リーダーさん向けの

情報交換・交流会

北東白石地区または白石区全体で活躍したい方の

リーダー・サポーター養成講座



お問い合わせ

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
ささく苑デイサービスセンター内

☎ 875-6810

【土・日・祝日休み 8:30~17:30】