

北東白石地区にお住まいの65歳以上の皆さま
つながろう！みんなで介護予防！！

すこやかのわ

皆さんの日々やっている事が、誰かの介護予防につながります！

自分に取り組んだことや得意としていること等が、
誰かの「やってみよう！やってみたい！」の
気持ちを作り出す事になります！

皆様から頂いた情報を、
予防センターが集約して発信し、
喜びや、元気、楽しみ等につなげていきます☆

皆さまの情報を教えて下さい☆

こんなことに挑戦しています☆

毎日〇〇歩くらい
歩いています☆

こんな食事に気を
つけています☆

毎日〇〇で運動して
います☆



〇〇に行ってきました☆

こんなものを作って
みました☆

こんなことを組み
ました☆

これ、面白かったです☆

受付方法



場所	受付日時	
川北会館	4月 7日(火)	13:30~15:00
東川下記念会館	4月13日(月)	13:30~15:00
北都地区会館	4月15日(水)	13:30~15:00
予防センター川下 郵送可 (郵送料は自己負担)	平日 (土・日・祝日休み)	8:30~17:30

白石区介護予防センター川下



〒003-0864 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2階

☎ 875-6810 (土・日・祝日休み ・ 8:30~17:30)



取り組みのご紹介



皆さまの【やってみよう！やってみたい！】に
つながるきっかけになるよう発信していきます☆

- ・ 今年は大雪で雪かきが大変でしたが、良い運動にもなりました☆
- ・ 久しぶりに川があるほうに散歩に行きました。暖かくなるとカルガモを見る事ができるので早く元気な姿のカルガモが見たいなと思いました☆
- ・ 脳トレのドリルが楽しくて夢中になってやっています☆
- ・ 予防センターの脳トレプリントを楽しみながら行っています☆



折り紙で花玉を作りました☆

絵手紙を描きました☆

折り紙と花紙でたんぽぽの飾りと
梅と桜の飾りを作りました☆



折り紙で着物を作りました。
帯留めは毛糸を編んでつけました☆

