

# すこやか通信

介護予防センターは、身近な地域でいつまでもお元気に過ごしていただけるよう様々な活動を行います☆

## 令和8年度 予防センター川下の主な活動

初回 4月28日(火)  
13:00-15:00  
【出入り自由】



### 元気UP教室

4つの教室を実施します☆

- ①すこやか
- ②モルック
- ③オンライン
- ④公園

### セルフケア

セルフケアに取り組むきっかけとなるものをご用意しています☆  
脳トレプリント等

### 男性限定の事業

外に出るきっかけの場  
【男のかくれ家】  
4月からスタートします☆

### 様々な支援・ご協力

地域で活動されている団体等や自主的に活動したい方、している方への支援・ご協力をさせていただきます☆

いよいよ今年も、はじまります!

## 元気UP教室 公園

R8.4月スタート 北東白石地区 概ね65歳以上の男性限定!

外に出るきっかけの場

### 男のかくれ家

おひとり、おひとり  
お好きな時間を過ごしていただく場です

来られる方の目的は...  
様々で大丈夫です!

自宅以外で過ごしたい、  
ふらっと立ち寄るだけ、 ゆっくりしたい、  
何かをはじめたい、 外出するきっかけ、  
何かのきっかけを見つけない、 何かしたい、  
誰かに会いに行く、 など...

場所 川北会館 1階【白石区川北2条2丁目7-10】

時間 13:00~15:00 (出入り自由)

毎月1回

申し込み不要 参加費 100円

プログラムはありません。  
無理な参加や交流、自己紹介、会話もありません。  
来て、座って、帰るだけで大丈夫です!

※余暇・きっかけ・情報等に関するものを、ご用意しています。  
自宅から本や新聞など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

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

## 5月1日スタート

雨天中止・事前予約なし・毎週開催

内容: ラジオ体操/ストレッチ/サッポロスマイル体操  
【川下公園のみ】ストレッチ/川下公園内ウォーキング

※祝日休み

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

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  
きさく苑デイサービスセンター内

☎ 875-6810

(8:30~17:30 土・日・祝日休み)



山口



佐久間





# 元気UP教室



北東白石地区にお住いの、概ね65歳以上の方はどなたでもご参加出来ます。  
ご都合が合う教室(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

13:30-15:00

参加無料

予約不要

川北会館 【川北2条2丁目7-10】	4月7日(火)	4月から始まる 【札幌健康アプリ】について 説明していただきます☆  講話  【札幌健康アプリについて】  講師：札幌市職員  持ち物：上靴(川北会館のみ) スマートフォン(※ある方のみ)
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	4月13日(月)	
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	4月15日(水)	

川北会館 【川北2条2丁目7-10】	5月12日(火)	年に2回測定を行います☆ 今の体力を知る機会として ぜひご参加ください!  体力測定  【握力・5m歩行速度・5回立ち座り・TUG】  転倒予防体操  持ち物：上靴(川北会館のみ) 水分補給用の飲み物
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	5月18日(月)	
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	5月13日(水)	

## モルック

参加無料 予約不要

初めての方でも大丈夫です☆  
笑い声がたえない雰囲気の中で  
毎回、行っています☆

特別養護老人ホーム きさく苑内 【川下2128-2】	4月3日(金) / 17日(金) 10:00-11:30	ラジオ体操 モルック  持ち物：上靴・水分補給用の飲み物
	5月1日(金) / 15日(金) 10:30-11:30	

## オンライン

14:00-14:30

参加ご希望の方は、  
ご連絡下さい

ご自宅から パソコンまたはスマホ タブレットを使用する ご参加となります  【ZOOM】のアプリを使用します	4月2日(木)	ペットボトル体操 / 脳トレ
	4月16日(木)	筋トレ / 口腔体操
	5月7日(木)	ストレッチ / コグニサイズ
	5月21日(木)	棒体操 / 指体操