

在宅地域支援施設 手稲ゆうゆう 札幌市手稲区介護予防センター 稲穂・金山・星置

介護予防センターとは…

札幌市の委託を受け、設置されている公的機関です。
ご高齢の方が住み慣れた地域で、元気に長く生活ができるよう、地域における介護
予防事業の普及・啓発活動を日々行っています。

①地域の身近な相談窓口

介護予防に関することや、介護保険や福祉に関するご相談をお受けしています。
お悩みや気になる事、「こんなこと聞いても良いのかな?」という事でも、お気軽に
ご連絡ください!

②すこやか倶楽部(介護予防教室)の開催

地域の皆さまが介護予防に取り組むきっかけづくりの場です。
月1回「元気に」「楽しく」行っています!
教室では「運動」をメインに、介護予防に関する講話等様々なプログラムを
取り入れています。

○稲穂地区すこやか倶楽部

第2月曜日 10:30~11:30 稲穂会館

○金山地区すこやか倶楽部

第3水曜日 13:30~14:30 金山会館

○星置地区すこやか倶楽部

第1月曜日 10:00~11:00 星置地区センター

※ 時間・場所など変更になる場合がございます

※ 詳細についてはお問い合わせください



③自主運動グループの応援

地域の皆さんが主催で自主的に活動される運動グループ(通称「通いの場」)
において、活動を継続できるようお手伝いをしています。
新たに運動を行いたい方へのお手伝いも大歓迎です!
また、老人クラブやサロンなど、介護予防に関する運動及び講話も行っています。

ご相談やお問い合わせは

「札幌市手稲区介護予防センター稲穂・金山・星置」まで

住所:手稲区稲穂5条2丁目6-5 在宅支援施設 手稲ゆうゆう内

TEL:011-685-8366 FAX:011-681-7375

相談員:田崎、清原