

65歳からの健康づくり～いきいきと健康長寿に～

お住まいの地域の

ご相談は介護予防センターまで

介護予防センターは、ご高齢の方が、住み慣れた地域で自立した生活をできるだけ続けられるよう支援するために、札幌市が設置した機関です。

介護予防センターでは、※¹ すこやか倶楽部の開催や、※² 運動自主サークルの応援、地区組織への講話活動を通して皆さんの健康づくり・介護予防をお手伝いしています。その他、介護予防に関するご相談にも応じております。下記に記載している、お近くの介護予防センターまで、お気軽にご相談ください

※¹ すこやか倶楽部 (介護予防教室)

地域の皆さんと一緒に楽しく健康づくりや介護予防に取り組むきっかけ作りの教室です。

※詳しい日時や場所については、裏面の「手稲区健康づくり・運動マップ」をご参照ください。

※² 運動自主サークル

地域の皆さんが主体となって、協力して運営しているサークルです。専門職が効果的な運動、活動の継続を応援しています。

※詳しい日時や場所については、裏面の「手稲区健康づくり・運動マップ」をご参照ください。

※新型コロナウイルスの影響で、活動休止中の教室やサークルもございますので、ご興味がある場合は、まず下記連絡先へお問い合わせください。

センター名称	電話番号	
介護予防センター 中央・鉄北 手稲区手稲本町2条2丁目1-1 村田ビル1階	682-1294	●手稲 ●手稲鉄北

※介護予防センターの事業は65歳以上の方対象としております。あらかじめご了承下さい。



手稲区健康づくり・運動マップ

手稲版



〈すこやか倶楽部〉

- 1** 場所：手稲コミュニティセンター
日時：毎月第1金曜日
10:00~11:30 費用：無料
- 2** 場所：手稲中央会館
日時：毎月第2木曜日
10:00~11:30 費用：無料

〈すこやか転ばん塾〉 ※主催：手稲中央地区福祉のまち推進センター

- 1** 場所：手稲中央会館
日時：4月/7月/10月/1月 第2木曜日
10:00~11:30 費用：無料
- 2** 場所：手稲コミュニティセンター
日時：5月/8月/11月/2月 第1金曜日
10:00~11:30 費用：無料
- 3** 場所：北武ケアセンター
日時：6月/9月/12月/3月 第3木曜日
10:00~11:30 費用：無料

〈運動自主サークル〉

- 1** 名称：すずらん体操会
場所：手稲コミュニティセンター
日時：毎週月曜日 10:00~11:30
費用：1回 100円
- 2** 名称：ハッスル☆体操サークル
場所：手稲本町2条5丁目 明德館1階 第2スタジオ
日時：隔週火曜日 13:30~15:00
費用：1回 250円
- 3** 名称：かつこうの森
場所：千代ヶ丘西団地集会所
日時：第一・第四木曜日 13:30~14:30
費用：月額 200円
- 4** 名称：GYMUトレ (コミセンGYMU)
場所：手稲コミュニティセンター
日時：毎週火曜日 13:30~14:30
費用：月額 500円
- 5** 名称：手稲パワーアップ体操
場所：手稲区民センター
日時：毎週月曜日 14:00~16:00
費用：月額 1500円 ※参加者は男性に限る