

セルフケアをしてフレイル予防をしましょう！

フレイルとは、病気ではないけれど、年齢を重ねるにつれて全身の筋力や心身の活力が

運動



日頃の活動にプラス 10分、身体を動かすことを意識しましょう！

食事



肉、魚、乳製品、大豆製品などタンパク質を含む食品を取り入れましょう！美味しくお食事を食べるためにお口の体操

交流



ご家族やお友達とおしゃべり、集いの場への参加など外出や交流の機会を増やしましょう！

介護予防教室は札幌市から受託している介護予防センターが開催しています。

月1回、地域の会館等で体操や運動、健康に関する講話などを行っています。

* 高齢者の総合相談窓口 *

* ご相談はこちらまで *

札幌市北区 第3地域包括支援センター

北区新琴似8条14丁目2-1

011-214-1422

(平日午前8:45~午後5:15)

※土日祝日、12月29日~1月3日はお休みです。

