



つながるって大事

人と会話することは頭も体も使います。

誰かと一緒に運動すると「次も頑張ろう!」と、続ける元気と勇気をもらえます。

お住まいの地域の集いの場をご存じですか?

毎日、元気でいるための2つの秘訣!!

「きょういく」と「きょうよう」

(きょう、行くところがある)

(きょう、用事がある)

各地区の介護予防センターや南区社会福祉協議会で
老人クラブ、サロン、ボランティア等のご紹介をしています。

お気軽にご相談ください。

	センター名	電話番号	担当地区
体操教室・ 集いの場の紹介 体操教室は 無料です	南区介護予防センター石山・芸術の森	592-7622	石山・芸術の森
	南区介護予防センター澄川	598-1295	澄川
	南区介護予防センター定山溪	598-3311	藤野・簾舞・定山溪
	南区介護予防センターもいわ	578-4525	藻岩・南沢
	南区介護予防センターまこまない	581-1294	真駒内・藻岩下
ボランティア・ 集いの場の紹介	南区社会福祉協議会	582-2415	南区
高齢者の相談先	南区第1地域包括支援センター	867-0710	澄川・石山・芸術の森
	南区第2地域包括支援センター	572-6110	藤野・簾舞・定山溪・藻岩・南沢
	南区第3地域包括支援センター	588-6510	真駒内・藻岩下
	南区役所 保健福祉課 保健支援係	582-4746	南区

発行

南区地域ケア推進会議 事務局 令和6年9月

問い合わせ

南区保健福祉課保健支援係 TEL 011-582-4746



さっぽろ市
02-Q03-24-1739
R6-2-1199