

豊水地区会館

すこやか
倶楽部

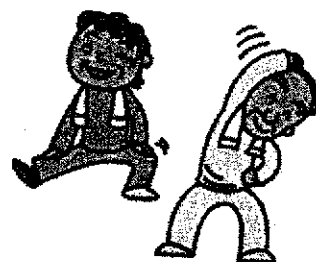


お気軽にお越し下さい

おおむね65歳以上の方を対象に
“健康づくり・維持・介護予防”を
目的とした交流会です。
札幌市の委託事業にて毎月一回
開催しています。

～閉じこもらずに、すこやか倶楽部に足を運んでみませんか～

日 時	平成28年7月19日(火) 10時～11時30分
場 所	豊水会館 2階 和室(中央区南8西2丁目)
内 容	<ul style="list-style-type: none"> * 健康チェック(血圧測定など) * 次月のすこやか倶楽部のご案内 * 簡単なストレッチ・体操 * 健康講話と体力測定の体験 <p>講師：中央区第1地域包括支援センター保健師</p> <p>< 講話内容 ></p> <p>効果的な運動を取り入れるために自分の身体を知ろう！！</p>
参加費	無料
持ち物	すこやか手帳、必要な方はメガネ。 *動きやすい服装でお越しください
申し込み	前日までに下記宛お電話下さい。



【参加申し込み・お問い合わせ】

札幌市中央区介護予防センター北一条

(中央区北1条東1丁目2-5) 加勢ビル4階



251-1340

高齢者の健康・生活や介護につ
いてこんな時どうするの？
どこに相談すれば良い？
などお気軽にお問合せ下さい。

(担当：菅井)

豊水地区 介護・高齢者福祉の相談窓口

介護保険・認知症の相談は・・・

中央区第1 地域包括支援センター

- ◇介護保険の申請をしたい
- ◆ヘルパーやデイサービスの利用を
考えたい
- ◇認知症の症状や病院について
知りたい
- ◆二次予防事業に参加したい など

電話 209-2939



ちょっと気になる身近な相談・・・

介護予防センター 北一条



- 転倒予防や認知症予防をしたい
すこやか倶楽部・介護予防教室の
ご案内
- 高齢者向け福祉・保健サービスを
知りたい
- 地域のサロンを知りたい など

電話 251-1340

介護予防を目指した地域づくりに取り組んでいます
介護保険など各種制度のお問い合わせも♪

中央区役所 保健支援係 電話 205-3305

♪二次予防事業が利用できる方

- ①介護保険の認定を受けていない方
 - ②チェックリストで運動・栄養・口腔の項目にチェックがついた方
- | | | |
|------|-------------|-----------|
| 利用料金 | 運動トレーニング | 3か月1,000円 |
| | ひざ痛・腰痛予防コース | 3か月300円 |
| | 口腔機能・栄養改善教室 | 4か月1,800円 |

♪あんしんコールが利用できる方

- ①65歳以上の1人暮らしの方か同居家族全員が65歳以上の方のうち、
 - ◇慢性疾患(心臓病・高血圧など)で注意が必要な方
 - ◇要支援・要介護認定を受けている方
 - ②85歳以上の1人暮らしの方(病氣・介護認定の有無は問いません)
- 利用料金 月額900円

♪配食サービスが利用できる方

65歳以上の1人暮らしの方で食事の用意が困難な方
利用料金 1食500円

→あんしんコール・配食サービスの申し込みは、区役所(保健福祉課)窓口にて♪