

豊水地区会館

# すこやか 倶楽部



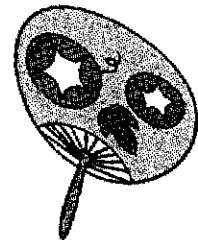
お気軽にお越し下さい

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、すこやか倶楽部へ足を運んでみませんか？～

日 時	平成28年8月23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"> <li>* 健康チェック(血圧測定など)</li> <li>* ラジオ体操で転倒予防</li> <li>* 次月すこやか倶楽部のご案内</li> <li>* 創作活動 『うちわ作り』</li> </ul> <p style="text-align: center;">～ デザインを考え、手先を使って認知症予防!! ～</p>
参加費	材料費として100円頂きます。
持ち物	すこやか手帳、必要な方はメガネ
申し込み	前日までに下記宛お電話下さい。



札幌市中央区介護予防センター北一条

【参加申し込み・お問い合わせ】

(中央区北1条東1丁目2-5) 加賀ビル4階



# 251-1340

(担当 菅井)

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。

# 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人暮らしの方が同居家族全員が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♪