

介護予防センター菊水

白石区菊水4条1丁目9-22

勤医協札幌病院院内

すこやか通信

10月号

発行
令和8年9月
東札幌版



※介護予防センターは札幌市より委託を受けて実施しています

10月・11月の予防教室の予定

概ね60歳以上 参加費無料

会 場	日 時	内 容
東札幌会館 (東札幌2条4丁目)	10/28 (水) 10:00~11:30	みんな参加できる！ お手玉を使って指先レク
	11/25 (水) 10:00~11:30	「血圧と糖・油との関係」 講師：白石区第2地域包括支援センター

公園でモルック 10月までやってます ※雨天中止

会 場	日 時
にれ公園	10/14 (水) 9:30~10:00
きよみず公園	10/21 (水) 9:30~10:00

らいぶらり～サークル

本も活用しながら物作り・ゲーム・交流をしましょう！

場所◇東札幌図書館集会室A

毎月第3金曜日 10:00～

今後の予定⇒10月16日 (金)

11月はお休み

12月18日 (金)



10月はハロウィンも近いので
かぼちゃのかごを作成します！

裏面にもお知らせがあります！ ⇒⇒

地域で輝く、
あなたの一步を応援します!

参加無料!

3期生 大募集!

2026年度
札幌市の健康アプリ
「アルカサル」の
ポイント対象と
なっています!

お元気サポーター 養成講座

あなたの笑顔や声かけ、「力になりたい」が、
誰かの元気につながります。

楽しく学んで、仲間と出会う、あなたらしく
地域で活躍してみませんか?

お元気サポーターは、身近な地域で、
無理なく楽しく、地域の元気を応援する活動です!
一緒に楽しく始めましょう!

拍手で応援!
みんなで楽しく!

できたね!
すごいね!



開講日 (2日間)

2026年

11/6・20 (金)

時間

13:30~15:00

場所

白石区役所 4階 会議室A
(白石区南郷通1丁目南8-1)

対象者

白石区お住まいの方

予約締切日

10/23 (木)

こんな方におすすめ!

- ✓ 新しいことを始めたい方
- ✓ 誰かを応援することが好き
- ✓ 何かの役に立ってみたい方
- ✓ 地域の助け合いや支え合いに興味がある方



学びの内容 (2日間)

- 1 講話: ほめ上手、励まし上手になるコツ
相手を元気にする声かけや笑顔の大切さを学びます。
- 2 体験: 体を楽しく動かす運動
簡単で楽しい運動を体験し、
地域で活かせるヒントを見つけます。
- 3 交流: 参加者同士の情報交換や
予防センター職員より地域活動紹介など
地域の情報や活動について知り、
つながりを広げましょう。

お問合せ
お申込み先

☎ 011-820-1365
介護予防センター菊水

主催

● 介護予防センター菊水 ● 介護予防センター本通 ● 介護予防センター菊の里
● 介護予防センター川下 ● 介護予防センター白石中央

札幌市白石区介護予防センターは札幌市委託事業です