

在宅地域支援施設
手稲ゆうゆう
No.12
2024. 10

広報誌!

ゆうゆう

今号は、

「手稲区介護予防センター稲穂金山星置」

特集です！

【介護予防センターとは？】

札幌市から委託を受けた機関です。私共は、稲穂地区・金山地区・星置地区を担当しています。地域にお住まいの概ね 65 歳以上を対象に、運動や健康に関するお話(介護予防活動)等を通し、地域の皆さまがお住まいの地域で長く健康で生活が出来るよう、日々活動しています。

今回は、私共「介護予防センター」の仕事の一部をご紹介します！

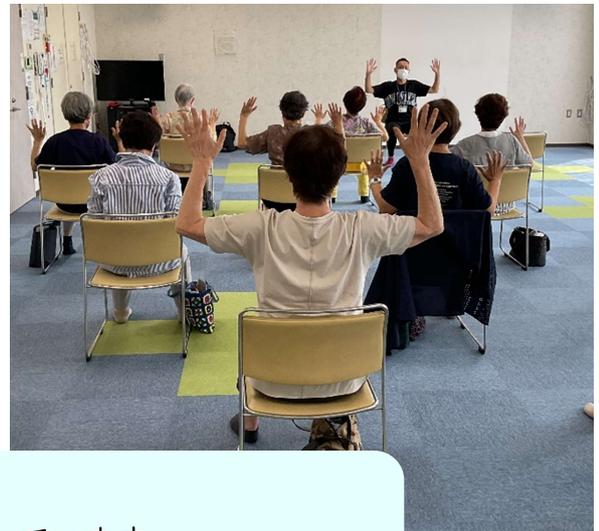
《すこやか倶楽部（介護予防教室）》

概ね 65 歳以上の方の健康づくりを目的とした
介護予防教室を開催しております！

元気に、楽しく身体を動かします！



健康講話の様子



○屋内すこやか倶楽部

稲穂地区・金山地区・星置地区で月 1 回開催しています。

主に体操や、講師を招き健康講話などを行っています。参加費無料です！



○屋外すこやか倶楽部(5～10月)
 稲穂地区・金山地区・星置地区で月1回、
 屋外のウォーキングを開催しています。
 楽しく、無理なくウォーキングを楽しみます。



○オンラインすこやか倶楽部
 ご自宅からパソコンやスマートフォンを用い、
 予防センターとお繋ぎします。軽体操などを
 毎月2回行っています。

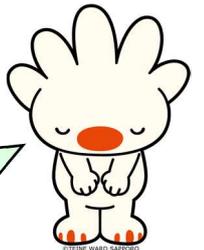
《地域の身近な相談窓口》

介護予防センターでは、介護予防や福祉に関する相談をお受けしています！

- ・身近に運動できる所はないだろうか
- ・介護保険や福祉に関する事について などなど…

ご相談お受けしております。お気軽にいつでもご連絡ください！

私たち予防センターは、
 地域の方々の協力を頂きながら、日々活動しております。
 今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。



【手稲区介護予防センター稲穂・金山・星置】

・営業日 ～ 月曜日から金曜日 9:00～17:30

※日曜日以外に祝日やお正月前後でお休みを頂いています。

・連絡先 ～ 011-685-8366 【担当：田崎・丸山】

※この「ゆうゆう」で使用している写真の掲載について、あらかじめご本人の承諾をいただいております。

< 在宅地域支援施設 手稲ゆうゆう >

■認知症対応型共同生活介護事業所 手稲ゆうゆう（グループホーム）

■手稲ゆうゆう通所介護事業所（デイサービス）

■手稲ゆうゆう指定居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）

■手稲ゆうゆう訪問介護事業所（ヘルパー）

■札幌市手稲区介護予防センター稲穂・金山・星置

発行元：社会福祉法人 手稲ロータス会 在宅地域支援施設 手稲ゆうゆう

〒006-0035 札幌市手稲区稲穂5条2丁目6-5

編集者：手稲ゆうゆう広報委員会

連絡先：TEL 011 (685) 8201 / FAX 011 (681) 7375

ホームページ：http://teinelotuskai.com

※「ゆうゆう」は
 友とゆったり落ち着いて暮らして頂きたい
 という思いが込められています。