

# 札幌市南区介護予防センター 澄川

介護予防センターは、高齢者の皆さんのが住み慣れた地域で自立した生活を続けられるように介護予防の拠点として札幌市が設置した機関です。

## 総合相談窓口（一番身近な介護の相談窓口です）

- ・介護予防や健康に関するご相談
- ・介護や福祉などさまざまな制度や地域のサービスについてのご相談



## 介護予防教室の開催

澄川地区にお住まいの概ね65歳以上の方を対象に、介護予防教室「すこやか俱楽部」（健康講話や体操、趣味活動等）を開催しています。

会場 地区センター 地区会館 あすなろ会館  
南福祉会館 緑ヶ丘会館

開催日程は町内回覧やホームページでお知らせしていますが、電話、郵送、FAX、メール等でのお知らせも可能です。



## 地域介護予防活動の支援

- ▶ 町内会や老人クラブ、サロン等に出向き、介護予防や介護保険に関する講話、体操やレクリエーション、脳トレーニング等を無料で行います。また、ふまねっとやカーリンコン、レクリエーション等の道具やサッポロスマイル体操DVDの貸し出しを行っています。
- ▶ 専門職の派遣（歯科衛生士、栄養士、リハビリの専門職）による講話や体操を無料で行います。
- ▶ サロンや趣味活動のサークルなどを立ち上げるための支援を行います。



### 貸出用具

※詳細はお問い合わせください



カーリンコン



レク用品  
(歌当てゲーム)



サッポロスマイル  
体操DVD

《問い合わせ》 ※平日9:00～17:15（土日祝除く）

介護予防センター澄川 （澄川3条6丁目3-3じょうてつドエル真駒内1階）

電話：598-1295 担当：田中・高橋