

2025年度（令和7年度）

介護予防教室（すこやか倶楽部・アンチエイジングスクール等）のご案内

＝介護予防センターの事業は札幌市の委託で実施されています＝

元町地区にお住まいで介護予防（転倒予防、認知症予防、閉じこもり予防、うつ予防、口腔機能向上、栄養改善等）に関心をお持ちのお歳を重ねられた方が参加できます

実施時間～それぞれの事業によって異なりますので裏面をご覧ください、当センターまでご確認ください。
費用～原則無料でご案内していますが、内容により実費を頂く場合がございます。

元町北27条会館

北27条東19丁目7-2
☎783-0601

すこやか倶楽部

アンチエイジング
スクール

〈アンチエイジングスクール〉

アンチエイジングスクールでは簡単運動を通して健やかな体作りを目指します。
自宅で出来る運動も身につきます。

タオル・飲み物を忘れずお持ち下さい

元町北東会館

北21条東17丁目1-1
☎783-6574

アンチエイジング
スクール
すこやか倶楽部
元町脳活サロン

〈すこやか倶楽部〉

すこやか倶楽部では認知症予防、閉じこもり、うつ予防、栄養・口腔改善、セルフケア、助け合いなどの学びを行っています。

元町中央会館

北24条東19丁目2-17
☎783-4940

すこやか倶楽部

〈元町脳活サロン〉

脳トレを軸に楽しい？時間を過ごして頂くサロンです。「苦手～っ」と言っているあなたをお待ちしています。

元町会館

北20条東20丁目6-22
☎781-5375

「男」の
アンチエイジング
スクール

〈「男」のアンチエイジングスクール〉

体を鍛えて仲間も出来る。
「二兎を追うものに幸あれ!!」をコンセプトに
「男性限定」のアンチエイジングスクールです。

元村公園会館

北28条東18丁目1-22
☎781-7336

体操の実践や体力測定、健康講話など
ご要望に応じて対応いたします。
(1時間程度)

お歳を重ねた皆さんの閉じこもり、
一緒に考えてみませんか？

こんなとき どうしたらいいの・・・は

独りで悩まず、まず相談

お気軽にご相談下さい メールでの相談も受け付けます

札幌市東区介護予防センター元町

東区北24条東18丁目4-30（慈照ハイツ内）

☎n.kobayashi@aiwafukusikai.or.jp



様々な事情により、事業の変更や中止となる場合があります。
参加希望の方は、確認のため予防センターまでご連絡下さい。

介護予防センター元町 ☎784-0808

介護予防事業のお問合せ・お申し込みは

☎784-0808

（携帯）080-7154-4245

FAX781-4826