

東区

男性限定

参加無料!

定員20名

くらしのサポーター 養成講座

札幌健康アプリ“アルカサル”
ポイント対象!

札幌市東区における、地域や人との繋がり・支え合いを考える講座です。今回は男性限定で、フレイル予防に大切な3つの要素「**運動**」・「**栄養**」・「**社会参加**」を通して、体験型で学びを深めます!

社会 参加

11/6 (金) 10:00~12:00 東区民センター3階視聴覚室

助け合いゲームを体験!

生活支援体制整備事業について / 助け合いゲーム

栄養

11/11 (水) 10:00~12:00 東区民センター3階視聴覚室

災害時の食を体験!

講師:東区役所市民部総務企画課 地域安全担当係
社会医療法人 豊生会 管理栄養士

防災グッズの紹介・保存食の試食 / 低栄養について・備えておくべき食品

運動

11/20 (金) 10:00~12:00 東区民センター3階視聴覚室

冬を元気に過ごすトレーニングを体験!

実践できる健康管理 / フレイル予防運動

講師:東保健センター 保健師
東区介護予防センターなえぼ

対象

札幌市東区 鉄東・北光・北栄・苗穂東地区にお住まいの**男性**

申込

お電話もしくは下記QRコードより**10/30 (金) までに**
お申し込みください。

お申込み・お問い合わせ

東区社会福祉協議会

(東区北11条東7丁目東区民センター1階)

担当: 第2層生活支援コーディネーター 原田

☎ **011-741-6440** (平日9:00~17:00)



東区くらしのサポーター養成講座とは

札幌市東区において、日常生活のちょっとした困りごとを手助けしてくれる方、地域づくりと一緒に進めてくれる方を「東区くらしのサポーター」と呼び、お住まいの地域について一緒に考えています。令和4年から東区各地区にて開催しており、好きや得意を活かして、できる人が、できる時に、できることで力となり、支え合いの輪が広がっています。



※写真は受講修了者が得意を活かした活動に結びついた一例です

フレイル予防と人との繋がりとの関係性

フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態を指します。早めに気が付き、適切な取組を行うことで、健康な状態に戻ることが期待できます。

また、運動習慣を持つだけでなく、地域活動やボランティア活動等で人との繋がりや関わり・生きがいを持つことがフレイル予防に有効だと言われています。

地域や人との繋がり・支え合いについて考えるきっかけとしてはもちろん、ご自身に合った活動を見つける機会にしてみませんか。

少しでも興味・関心があればご参加下さい！

✓ お住まいの地域について考えたい、関心がある

✓ 自分の健康について考えたい

✓ 何か始めたいと思っている

✓ 運動・栄養・社会参加について話を聞いてみたい・・・など



- ・定員20名です(申込多数の場合は抽選となる可能性がございます)。
- ・申込締切日は**10/30(金)**です。申込時にお名前や年齢等をお伺いします。
- ・当日は筆記用具、お飲み物をお持ち下さい。
- ・原則3回の受講をお願いします。受講者には修了書を発行いたします。

※都合により全て受講できない場合はご連絡ください。



札幌健康アプリ“アルカサル”ポイント対象 ※3回受講した方に限ります

主催 : 東区第1層生活支援コーディネーター / 東区第2層生活支援コーディネーター

開催協力 : 東保健センター 健康・子ども課地域保健一係 / 東区役所市民部 総務企画課地域安全担当係
社会医療法人 豊生会 / 東区第1地域包括支援センター / 東区介護予防センターなえぼ