



理学療法士から 教わる体操教室

時間 ①13:15～13:45
②14:40～15:10

初めての方向のための モルック体験教室

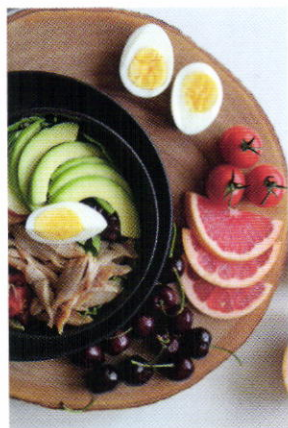
時間 ①13:45～14:30
②15:10～15:55

食事バランス チェック コーナー

カンタン30秒でわかる食事バランスのチェックを体験してみませんか？

合言葉は
「さあにぎやかにいた
だく」

時間
13:00～15:55



きよた スマイル 健康 フェア



札幌市介護予防センター
イメージキャラクター「かよるん」

～広げよう！介護予防でつながりの輪～

2025年 **11月28日** (金)
13:00～16:00

会場：清田区民センター

1階 区民ホール
(清田区清田1条2丁目5-35)



カラダ作り 運動相談

リハビリの先生にカラダを動かす時の
お困りごとを相談してみませんか

時間
13:00～15:55

お問合せ先

清田区介護予防センター清田・里塚・美しが丘

☎ **011-885-7119** 受付時間
月～金 9:00～17:00まで

主催：清田区介護予防センター清田中央
清田区介護予防センター清田・里塚・美しが丘
清田区介護予防センター北野・平岡
清田区介護予防サポーター(きよサボ隊)

協力：清田老人福祉センター
清田区保健福祉課/清田区社会福祉協議会
清田区第1・第2地域包括支援センター
地域リハねっと札幌/訪問看護ステーションカムイ

体組成測定 & 健康相談



高性能の体組成計を使用
※裸足での測定となります
※心臓ペースメーカー使用
の方はご利用できません

ご自身のカラダを知る
きっかけにしませんか？
保健師による健康相談も♪

時間 13:00～15:55

※測定は1名ずつでの対応となります