

西東通信

9月号

発行年月日
2026年9月

発行人
札幌市厚別区
介護予防センター
厚別西東

NEWS

楽笑クラブウエスト 活動紹介・会員募集



厚別西地区センターにて健康づくりを目的に、毎月 第2・4 火曜日（13:30～概ね2時間程度）おしゃべりを楽しんだり・転倒予防体操（楽笑体操）に取り組んだり、モルックを楽しんだり等など…自然と笑顔があふれるアットホームな雰囲気が魅力です。見学、体験大歓迎！みなさまの、ご参加お待ちしております。

ビックリ

専門職による 講話・体操指導



楽笑クラブウエストでは、概ね半年に1回程度、理学療法士などの専門職の方をお招きして、運動指導・健康講話などいつまでも元気で健康に過ごすための工夫やアドバイスを受けることが出来ますよ(^^) / 今回は、りまーる接骨院厚別院 服部院長にご協力いただき、膝痛予防についてお話をうかがいました！

ちまたで人気の 趣味ランキング

1位

園芸・庭いじり

2位

映画館以外での
映画鑑賞

3位

趣味としての読書

テレビやパソコン・スマートフォンで、趣味活動を楽しんでいる方が増えています！



9月

秋バテにご用心！

「秋バテ」とは、夏の生活習慣が秋に影響を及ぼし、体調不良を引き起こすことを指します。9月は夏の疲れが一気に出やすい季節。朝晩の気温の変化に注意し、散歩など適度な運動を心掛け、キノコやサツマイモなど旬の食材を取り入れバランスの良い食事を取り、休息も忘れずに～！(^^) /

【お申し込み・お問合せ先】

〒004-0072 厚別区厚別北2条5丁目1-7
介護予防センター厚別西東
☎896-5019（不在時留守番電話）
介護予防センターは札幌市の委託事業です