

厚別区

パソコン・スマホを活用した新しい介護予防！

オンライン介護予防教室



ご自宅にいながらパソコンやスマートフォン・タブレットを使って、健康づくりの教室に参加しませんか？ストレッチ体操や、頭の体操、健康に関する講話などを行っています。
無料の「ZOOM（ズーム）」アプリの接続方法をお伝えしますので安心してご参加ください。ご希望の曜日を担当する下記のセンターまでお問い合わせください。

新たな挑戦で、仲間と楽しく介護予防を！！



曜日	時間	内容	お問合せ先
毎週月曜日	14:00 ~14:30	チューブトレーニング、筋トレ、脳トレなど	介護予防センター大谷地 TEL: 894-6110 Eメール: kaigoyobou@ohyachi-hp.or.jp
毎週火曜日	11:00 ~11:30	筋トレ・脳トレ・お口の体操・膝痛腰痛肩こり予防・健康講話など	介護予防センター厚別西東 TEL: 896-5019 Eメール: west-east@eiwakai.or.jp
毎週水曜日	15:00 ~15:20	タオル体操、筋トレ、お口の体操脳トレなど	介護予防センター厚別中央青葉 TEL: 896-1475 Eメール: yobousenta-@karipu.jp
毎週木曜日	13:30 ~13:50	サッポロスマイル体操などのご当地体操、ステップ運動、脳トレなど	介護予防センターもみじ台 TEL: 898-8660 Eメール: yobou@d-grunen.com

対象: 厚別区内にお住まいのおおよそ65歳以上の方

費用: 参加無料！！ スマホ・パソコンなどのデータ通信費は自己負担です！



オンラインを活用して、気軽にお家で介護予防に取り組みましょう！！
「札幌市介護予防センター」は、高齢者の健康づくりを応援する札幌市の「委託事業」です！



札幌市介護予防センター
キャラクター「かよるん」