

令和5年度 介護予防教室のお知らせ

《厚別西地区》

参加無料／申込必要

参加を希望される方は、下記の連絡先に1週間前までにお申し込み願います。申込者が定員に達した時点で締め切りとします。各講座、その都度申込が必要です。また、講座により申込期限を過ぎても受付を継続している場合もございますのでご相談ください。

対象は、厚別西地区在住の概ね65歳以上の方です！「介護予防教室」は札幌市の事業です。申込の際に「**氏名・ご住所・生年月日・電話番号**」をお伝えください。

日にち	時間	場所	内容
6月5日	10:30~11:30	やわらぎ斎場厚別西	シニアヨガ
6月7日	10:30~11:30	厚別西地区センターB	高齢者の睡眠と薬
6月28日	10:30~11:30	厚別西地区センターB	転ばない体づくり バランスを鍛えよう
6月30日	13:30~14:30	桜台会館	脊柱管狭窄症について 運動を行おう
7月6日	10:30~11:30	厚別西会館 1階	役立つ 地域の情報
7月19日	10:00~12:00	厚別西地区センターB	スマートフォン講座 知って得するスマホ活用 災害時キャッシュレス決済
7月26日	10:30~11:30	厚別西地区センター	包丁研ぎ講座
8月1日	10:00~11:00	厚別西地区センターB	スマートフォン講座 Zoomについて オンライン教室に参加してみよう
8月7日	10:30~11:30	小野幌会館	役立つ 地域の情報
8月10日	14:00~15:00	小野幌会館	高齢者の睡眠と薬
8月23日	10:30~11:30	厚別西地区センターB	尿もれ予防・対策を知ろう
8月28日	10:30~11:30	西四番街コミュニティホール	腰痛・膝痛予防について
9月13日	10:30~11:30	厚別西地区センターB	握力と老化について
9月15日	13:30~15:00	厚別西会館	ウォーキングを始める方へ 靴 歩き方等
9月21日	10:30~11:30	厚別西地区センターB	<講師オンライン> お腹シェイプ
10月3日	14:30~15:30	森林公園会館	認知症を予防する食生活のヒント
10月11日	10:30~11:30	厚別西地区センターB	血流改善講座
10月30日	10:00~12:00	桜台会館	ノルディックウォーキング講座
11月15日	10:30~11:30	厚別西地区センターB	高齢者住宅のことを知っておこう
11月30日	10:30~11:30	厚別西地区センターB	<講師オンライン> 腰痛予防ストレッチ
12月6日	10:30~11:30	厚別西地区センターB	便利安心 福祉用具を知っておこう
1月24日	10:30~11:30	厚別西地区センターB	栄養講座 明治『カラダは食べたものでできている』
2月8日	10:30~11:30	厚別西地区センターB	<講師オンライン> お正月太りに お腹シェイプ
2月21日	10:30~12:00	厚別西地区センターB	絵手紙講座

令和5年度 介護予防教室のお知らせ

＜厚別東地区＞

参加無料／申込必要

参加を希望される方は、下記の連絡先に1週間前までにお申し込み願います。申込者が定員に達した時点で締め切りとします。各講座、その都度申込が必要です。また、講座により申込期限を過ぎても受付を継続している場合もございますのでご相談ください。

対象は、厚別西地区在住の概ね65歳以上の方です！「介護予防教室」は札幌市の事業です。申込の際に「氏名・ご住所・生年月日・電話番号」をお伝えください。

日にち	時間	場所	内容
6月2日	13:30～14:30	小野幌会館	股関節の調子を整える
6月15日	10:30～11:30	小野幌会館	<講師オンライン> 腰痛予防ストレッチ
7月21日	14:00～15:00	小野幌会館	尿もれ予防・対策を知ろう
8月7日	10:30～11:30	小野幌会館	役立つ 地域の情報
8月10日	14:00～15:00	小野幌会館	高齢者の睡眠と薬
9月1日	10:30～11:30	小野幌会館	高齢者住宅のことを知っておこう
9月4日	14:00～15:00	小野幌会館	痩せてきた方への栄養講座
9月29日	13:30～14:30	小野幌会館	脊柱管狭窄症について 運動を行おう
10月23日	14:00～15:00	原始林会館	腰痛とその予防
12月12日	10:00～11:00	小野幌会館	スマートフォン講座 Zoomについて オンライン教室に参加してみよう
1月19日	14:00～15:00	小野幌会館	転ばない体づくり バランスを鍛えよう
2月15日	13:30～14:00	ホームマック	便利安心 福祉用具を知っておこう
3月1日	13:30～14:30	小野幌会館	握力アップ講座
3月15日	13:30～14:30	小野幌会館	腰痛とその予防

◆お申し込み・お問い合わせ先◆

介護予防センター厚別西東さいとう（札幌市委託事業）

住所：厚別区厚別町山本 750-6 栄和荘 4階 ☎896-5019

受付時間：月～金曜日の9時～17時30分

※不在時は留守電になります。

氏名と電話番号をメッセージに残していただきますと折り返しご連絡いたします。

