

令和8年度 介護予防センター厚別西東 介護予防教室のお知らせ



参加費無料・事前申込必要 各自お飲み物をご持参ください

参加希望の方は、左記の連絡先へお申し込みください。

対象は、厚別区に在住の概ね65歳以上の方です！

お申込の際に『氏名・ご住所・生年月日・電話番号』をお伝えください。

介護予防教室は介護認定が無くても参加できるお元気な方向けです。

お友達同士やご夫婦でのご参加もできますので、お気軽にお申し込みください。

【発行者・ご連絡先】

〒004-0072 厚別区厚別北2条5丁目1-7
さいとう

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

【厚別北・西地区】

※諸事情により、やむを得ず日時・内容が変更になる場合がございます。

日にち	曜日	時間	内容	講師	会場
4月13日	月	10:00~11:00	歌声喫茶	音楽療法士 吉田氏	厚別桜台会館
4月14日	火	13:30~14:30	膝痛予防	りまーる	厚別西地区センター
5月11日	月	10:00~11:00	認知症予防	当センター職員	森林公園パークハウスマンション西四番街コミュニティホール
7月10日	金	13:30~15:00	スキンケア講座	札幌ヤクルト販売(株)	厚別西会館
7月14日	火	13:30~14:30	いきいきシニア体操教室	当センター職員	厚別西地区センター
8月3日	月	10:00~11:00	認知症予防	当センター職員	やわらぎ斎場厚別西
8月25日	火	13:30~14:30	ノビーストレッチ	ノビーストレッチ	厚別西地区センター
9月28日	月	10:00~11:00	高齢者住宅について	みんかい	森林公園パークハウスマンション西四番街コミュニティホール
10月7日	水	14:00~15:00	おなかの健康教室	札幌ヤクルト販売(株)	禅聖寺
10月26日	月	10:00~11:00	絵手紙講座	中尾氏	森林公園パークハウスマンション西四番街コミュニティホール
11月20日	金	13:30~14:30	膝痛予防	理学療法士 須川氏	当センター オレンジルーム
12月7日	月	10:00~11:00	詐欺防止	厚別警察署	やわらぎ斎場厚別西
12月11日	金	13:30~14:30	肩こり・骨盤底筋	理学療法士 須川氏	厚別西会館
12月14日	月	10:00~11:00	膝痛予防	ノビーストレッチ	厚別桜台会館
1月12日	火	13:30~14:30	認知症予防	当センター職員	厚別西地区センター
1月18日	月	10:00~11:00	紙ランタンをつくろう！	西地区センター職員	やわらぎ斎場厚別西
2月8日	月	10:00~11:00	腰痛予防	りまーる接骨院	森林公園パークハウスマンション西四番街コミュニティホール
3月8日	月	10:00~11:00	生活習慣病	第1地域包括支援センター職員	厚別桜台会館

うら面は、東地区のご紹介！

【厚別 東地区】

※諸事情により、やむを得ず日時・内容が変更になる場合がございます。

日にち	曜日	時間	内容	講師	会場
4月10日	金	13:30~14:30	リンパストレッチ体操	当センター職員	カトリック小野幌教会
4月22日	水	13:30~14:30	いきいきシニア体操教室	当センター職員	白ゆり新さっぽろ
5月8日	金	13:30~14:30	リンパストレッチ体操	当センター職員	カトリック小野幌教会
5月13日	水	10:00~11:00	認知症予防	当センター職員	小野幌会館
5月27日	水	13:30~14:30	いきいきシニア体操教室	当センター職員	白ゆり新さっぽろ
6月10日	水	10:00~11:00	健腸長寿	札幌ヤクルト販売(株)	小野幌会館
6月11日	木	10:00~11:00	歌声サロン	音楽療法士 吉田氏	原始林会館
6月12日	金	13:30~14:30	リンパストレッチ体操	当センター職員	カトリック小野幌教会
6月24日	水	13:30~14:30	いきいきシニア体操教室	当センター職員	白ゆり新さっぽろ
7月8日	水	10:00~11:00	認知症予防	北海道栄養士会 栄養ケア・ステーション	小野幌会館
7月22日	水	13:30~14:30	いきいきシニア体操教室	当センター職員	白ゆり新さっぽろ
8月6日	木	13:30~14:30	お元気さんの食生活教室	食生活改善推進委員	DCM厚別東
8月26日	水	13:30~14:30	いきいきシニア体操教室	当センター職員	白ゆり新さっぽろ
9月11日	金	13:30~14:30	口腔フレイル予防講座	北海道歯科衛生士会	カトリック小野幌教会
10月28日	水	13:30~14:30	いきいきシニア体操教室	当センター職員	白ゆり新さっぽろ
11月4日	水	10:00~11:00	はつらつ健康体操	当センター職員	小野幌会館
11月5日	木	10:00~11:00	おなかの健康教室	札幌ヤクルト販売(株)	原始林会館
11月13日	金	13:30~14:30	栄養講座	北海道栄養士会 栄養ケア・ステーション	カトリック小野幌教会
11月25日	水	13:30~14:30	いきいきシニア体操教室	当センター職員	白ゆり新さっぽろ
12月23日	水	13:30~14:30	いきいきシニア体操教室	当センター職員	白ゆり新さっぽろ
1月21日	木	13:30~14:30	詐欺防止	厚別警察署	DCM厚別東
1月27日	水	13:30~14:30	いきいきシニア体操教室	当センター職員	白ゆり新さっぽろ
2月24日	水	13:30~14:30	いきいきシニア体操教室	当センター職員	白ゆり新さっぽろ
3月3日	水	10:00~11:00	はつらつ健康体操	当センター職員	小野幌会館
3月24日	水	13:30~14:30	いきいきシニア体操教室	当センター職員	白ゆり新さっぽろ