

令和8年度からリニューアル！
厚別西東×もみじ台コラボ教室！

参加
無料

※



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・タブレットを使用して、健康づくりの教室に参加しませんか？体操や脳トレ、健康に関する講話をおこなっています。「ZOOM」というアプリを使用しますが、接続方法やインストールにつきまして、個別にご対応可能ですのでご安心ください！

日程	時間	担当	内容
第1.第3 火 曜	11:00～11:30	厚別西東	体操、筋トレ、脳トレ等
第2.第4 木 曜	13:30～14:00	もみじ台	タオル体操
第5 火 曜	11:00～12:00	合同	健康に関する講話

第5火曜日は、6/30・9/29・3/30の3回です

第2.第4木曜日はフェイスタオルをご用意ください！

対象 厚別区内にお住まいのおおよそ65歳以上の方

詳しい日程は裏面を
ご確認ください♪

※パソコン・スマホ等の通信費は
自己負担となります



ZOOM入室時にご入力ください

ID : 605 955 5290

パスワード : 123456

こちらのQRコードからも入室可能です▶



お申込み

厚別区介護予防センター厚別西東

☎011-896-5019 (営業時間：平日9時～17時半)

厚別区介護予防センターもみじ台

☎011-898-8660 (営業時間：平日8時半～17時)



令和8年度 オンライン介護予防教室 前期予定



4月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

7月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

5月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

8月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

6月

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

9月

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

理学療法士による
頻尿対策・骨盤底筋体操！

北海道栄養士会による
栄養に関する講話！

(厚別西東) 11:00~11:30

(もみじ台) 13:30~14:00

(合同) 11:00~12:00

※第5火曜日は1時間の教室を予定しております

令和8年度 オンライン介護予防教室 後期予定



10月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

2月

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6

12月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

3月

日	月	火	水	木	金	土
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

(厚別西東) 11:00~11:30

(もみじ台) 13:30~14:00

(合同) 11:00~12:00

北海道歯科衛生士会による
口腔機能に関する講話!

※第5火曜日は1時間の教室を予定しております