

健康維持の第一歩！

介護予防教室に参加しませんか？

地域の会館や集会所を利用して、さまざまな教室を開いています。

一緒にやってみましょう！



転びにくい体づくりをしよう！



筋力とバランス能力がアップ！

▲転倒予防教室の様子



▲準備運動、ストレッチの様子

認知症を予防しよう！



脳を活性化！

▲認知症予防教室の様子。
ゲーム感覚で楽しみながらできる頭と体の運動をしています。

他にも・・・

- ・栄養を学ぶ教室
- ・施設見学などの外出行事
- ・川柳教室 など



▲栄養を学ぶ教室の様子

参加者の声

体を動かす機会を作ろうと、参加しています。出掛ける楽しみができ、生活に張り合いが生まれました！
男性の仲間がもっと増えるとうれしいですね。



女性が多いイメージ？

いえいえ私たち男性陣も頑張っています！

地域によって教室の内容が異なりますので、詳しくはお住まいの地区の介護予防センターまでお問い合わせください。
※参加費が必要な教室もあります。

お住まいの地区のセンターをご利用ください



厚別区内の介護予防センター

厚別中央地区 青葉地区

にお住まいの方

介護予防センター

厚別中央・青葉

☎896-1475

所在地 厚別中央5条6丁目5-1
(高齢者生活支援ハウスえみな 内)

業務時間 月～金曜日、9時～17時45分

厚別西地区 (厚別西、厚別北、山本) 厚別東地区

にお住まいの方

介護予防センター
さいとう

厚別西東

☎896-5019

所在地 厚別町山本750番地6
(厚別栄和荘 内)

業務時間 月～金曜日、9時～17時30分

厚別南地区 (厚別南、上野幌、大谷地) にお住まいの方

介護予防センター

大谷地

☎894-6110

所在地 大谷地東5丁目7-10
(ナーシングヴィラ大谷地 内)

業務時間 月～金曜日、8時30分～17時

もみじ台地区 にお住まいの方

介護予防センター

もみじ台

☎898-8660

所在地 厚別町下野幌38-18
(ディ・グリューネン 内)

業務時間 月～金曜日、8時30分～17時

各センターでは、介護予防教室のお手伝いをしてくれるボランティアも募集しています。お気軽にお問い合わせください。

6月26日(水)の「厚別ふれあい・ほっと・ステーション」でも紹介します。