



介護予防教室のご案内

参加を希望される方は、開催1週間前までには当センターまでにご連絡下さい。

電話 896-5019 (不在時には留守番電話になります)

なお、お申し込みが定員に達した時点で申込は締め切りとします。

コロナ禍で、教室の中止や延期、オンライン開催への変更する場合がございますのでご了承願います。

新型コロナウイルス感染拡大予防にご協力ください

- ・体温と体調チェック
体温は自宅でも測定、ご自身・周囲の方で発熱や体調不良の場合は参加を見合わせください
- ・会場に着いたら手指消毒または手洗いを
- ・マスク着用をお願いします

日(曜)	時間	内容	会場	定員	その他
11/25(金)	14:00~ 15:00	腰痛とその予防 講師：理学療法士	小野幌会館 (厚別東4条 4丁目9-3)	20	上靴必要、動きやすい服装でいらしてください
11/30(水)	10:00~ 11:30	スマートフォン 学習会(もっと使えるようになりたい編) 講師：ドコモショップ厚別西店	厚別西地区センター (厚別西4条 4丁目10-1)	8	どのメーカーの方も参加OKです。ご自身のスマートフォンはお持ちください ビデオ通話やZoomの体験も行います
12/5(月)	13:30~ 14:30	おせちに彩り 飾り切り講座 講師：元板前ボランティア	喫茶花一輪 (厚別西4条 5丁目9-20)	8	持参するもの：エプロン、お手拭き、包丁(持参できる方)
12/7(水)	10:30~ 11:30	腰痛とその予防 講師：桜台明日佳 病院リハビリ職	厚別西地区センター (厚別西4条 4丁目10-1)	15	動きやすい服装でいらしてください。上靴は不要です。

オンライン介護予防教室を開催しています！ 毎週火曜日 11:00~11:30

自宅から参加できます。プログラム内容やオンライン接続について等、お問合せください。



厚別西東 はつらつ健康づくりマップ

地域で健康づくりや介護予防に取り組んでいる自主活動の場をご紹介します

※新型コロナウイルス関係で、活動休止しているグループもあります。

厚別東

小野幌会館 (厚別東 4-4-9-3)

小野幌はつらつサロン

日時：第1~4水曜 10:00~12:00

内容：体操・レクなど

参加費：1回 300円

協力：健康づくりサポートプロジェクト
元気シェアサポーター

カトリック小野幌教会2階 (厚別東 4-4-5-2)

GB (ジービー) クラブ

日時：第2・4金曜 13:30~15:00

内容：体操・脳トレなど

参加費：1回 100円

協力：健康づくりサポートプロジェクト

ホームック厚別東店2階カルチャー
スペース (厚別東 5-1-2-10)

元気クラブ

日時：第1・3木曜 13:30~15:00

内容：体操・脳トレなど

参加費：無料

協力：健康づくりサポートプロジェクト

- ・あつべつ元気シェアサポーター
- ・介護予防いきいきサポーター
- ・サッポロスマイル体操普及サポーター

地域の支えあいや介護予防を学んだ地域のボランティアが健康づくりの運営または、介護予防体操を指導するなど活躍しています。

カフェスペース (厚別東 4-8-15-10)

コミュニティーカフェタイム

日時：毎週火・木曜 13:00~15:00

内容：体操・茶話会など

参加費：飲み物代 300円

その他：事前の申し込み必要

☎三味 (さんみ) 011-898-8883

発行元：厚別区介護予防センター厚別西東

(介護予防センターは札幌市の委託事業)

個人や団体に対し、健康講話や運動指導など健康づくりのアドバイスをを行います。介護予防の相談、介護・福祉などの相談も応じております。 ☎011-896-5019

厚別東・西地区の老人クラブ

お問合先：厚別区保健福祉部保健福祉課

☎011-895-2471

- ◆小野幌会館：小野幌クラブ
- ◆原始林会館：厚別東高杉会・小野幌万年青会
- ◆厚別東 (要確認)：キングサークル
- ◆山本会館：山本老人クラブ
- ◆桜台会館：厚西桜会・桜台町内会なごみ会
- ◆厚別西会館：厚別西老人クラブ
- ◆森林公園会館：森林公園町内会緑友会
- ◆パークハウスマンション西参番街コミュニティホール：パーク健友会

原始林会館 (厚別東 2-4-7-17)

原始林さわやかサロン

日時：毎週木曜 10:00~12:00

内容：体操・リズム体操・レクなど

参加費：1000円 (月4回分会場費等)

その他：上靴必要

協力：元気シェアサポーター

健康づくりサポートプロジェクト

厚別西・東地区健康づくりサポートプロジェクト

西・東地区の病院・薬局・介護事業所などの専門職が地域で健康づくりしている団体に運動指導や健康講話などを無償で行っています。

協力機関：新札幌パウロ病院 桜台明日佳病院 記念塔病院 さとう内科・消化器内科クリニック 岡田歯科 老健コスモス 老健あつべつ よいしょ厚別デイサービス やすらぎデイ・栄和荘デイサービス (株)ユニスマイル (薬局) ピーナッツ薬局 一社エンパワメント 訪問看護リハビリステーション白ゆり新さっぽろ 札幌国際大学 札幌医科大学 厚別区第一地域包括支援センター 厚別区生活支援推進員 厚別区保健支援係 厚別区保健センター 介護予防センター厚別西東

厚別西

やわらぎ斎場厚別西 (厚別西 5-4-1-40) すずらんクラブ

日時：第1・3月曜(祝日休)
10:00~12:00
内容：体操・折り紙・手芸など
参加費：無料
その他：材料は持参

桜台会館(厚別西 5-1-24-12) さくらクラブ

日時：第2月曜 10:00~12:00
内容：体操・リズム体操など
参加費：無料
その他：上靴必要
協力：元気シェアサポーター
健康づくりサポートプロジェクト

厚別西会館(厚別西 2-3-8-31) 厚別西地区福祉のまち推進センター はつらつ体操教室

日時：第2金曜 13:30~15:00
内容：体操・レク・ふまねっとなど
参加費：無料
その他：上靴必要
協力：元気シェアサポーター
健康づくりサポートプロジェクト

森林公園会館(厚別北 4-4-1-5)

森林公園はつらつ健康クラブ

日時：第1~3火曜 13:30~14:00
内容：体操・レクなど
参加条件：森林公園町内会住民 参加費無料
その他：上靴必要
協力：健康づくりサポートプロジェクト
元気シェアサポーター

スマイル&ふまねっと厚別北教室

日時：毎週木曜 10:00~11:30
内容：サッポロスマイル体操・ふまねっと
参加費：1回300円(会場費など)
ふまねっとインストラクター・サッポロスマイル体操普及サポーターが開催

西四番街コミュニティホール (厚別北 3-5-1-2) たんぽぽサロン

日時：第2・4月曜 10:00~12:00
内容：体操・レクなど
参加費：1回100円
その他：上靴必要
協力：健康づくりサポートプロジェクト

西参番街コミュニティホール (厚別北 2-4-1-3) あつべつ筋トレーズ

日時：毎週木曜 13:30~14:30
内容：筋力トレーニング・交流
参加費：1回300円
その他：男性グループ
協力：健康づくりサポートプロジェクト

喫茶花一輪(厚別西 4-5-9-20) 花一輪サロン

日時：第2・4土曜
13:30~15:00
内容：体操・音楽鑑賞(第2土曜のみ)・
茶話会など
参加費：第2土曜500円/第4土曜
400円

禅聖寺(厚別西 2-5-2-12)

健康サロン西

日時：第1・3水曜(祝日休) 14:00~15:00
内容：体操・脳トレなど
参加費：1回200円
その他：筆記用具
協力：健康づくりサポートプロジェクト

ライラックヨガ

日時：第1・3金曜(都合により変更あり)
14:00~15:00
内容：シニアヨガ
参加費：1回1000円
その他：講師はヨガインストラクター
ヨガマットかバスタオルを持参

厚別西地区センター(厚別西 4-4-10-1)

楽笑クラブウエスト

日時：第2・4月曜 13:30~
14:30 内容：体操・タオル体操な
ど 参加費：月謝制300円
協力：健康づくりサポートプロジェクト

まな板の会

日時：第3月曜(都合により変更あり) 9:30
~12:00 内容：体操・男性料理教室
参加費：年会費1200円(途中入会月
100円)その他に材料費など実費負担
あり 協力：女性サポーター

厚西ジム

日時：毎週火曜 10:00~11:00
内容：ストレッチ・筋力トレ
参加費：1回200円 持ち物：上靴・ヨ
ガマット 協力：健康づくりサポートプロジェク
ト

