

9月の介護予防教室のお知らせ

新型コロナウイルスの関係で、教室の中止や延期、オンラインでの開催等に変更する場合がありますのでご了承願います。

参加を希望される方は、下記の連絡先に開催日1週間前までにお申し込みください。また、申込者が定員に達した時点で締め切りとします。

日(曜)	時間	内容	会場	定員	その他
9/2(金) 無料	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～	小野幌会館(厚別東4条4丁目9-3)	8	スマホ持参。どこのメーカーの方も参加OK。ドコモショップ厚別西店が協力。
9/9(金) 有料	10:30～ 12:00	水彩画教室 講師：中尾先生	原始林会館(厚別東2条4丁目7-17)	20	材料費500円がかかります。初めての方も是非ご参加ください。
9/16(金) 無料	13:15～ 13:45	生活習慣病と認知症のお話 講師：さとう内科・消化器内科クリニック 佐藤医師	厚別西会館(厚別西2条3丁目8-31)	20	厚別西地域でご活躍されている佐藤先生からの講話です。

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。筋力アップ運動、脳トレなどを行っています。
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



自主グループでも講話します！ ※講話のみ参加OK！ ご希望される方は当センターへご連絡ください

➢ スペースコミュニティカフェ

認知症予防 レクリエーション

9/13(火) 13:30～14:00 カフェスペース(厚別東4条8丁目15-10)

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



◆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(不在の時は留守番電話になります)

住所：厚別区厚別町山本750-6 栄和荘4階 ☎896-5019

介護予防センターは札幌市の委託事業です

スマホ・パソコン・タブレットをお持ちの方、必見！
ご自宅から健康づくりの教室に参加できますよ！！

オンライン介護予防教室

～令和4年9月分プログラムのお知らせ～



【9月プログラム】

日にち（火）	内容 （※用意する物）
9/6（火） 11:00～11:30	膝痛・腰痛予防！ ストレッチや体操で、いつまでも元気に歩ける体を目指します！ （タオル・クッション又は座布団）
9/13（火） 11:00～11:30	口腔体操・脳トレ！！ 脳トレとお口の体操を楽しく行います！
9/20（火） 11:00～11:30	知って得する！福祉用具！！ 体が不自由になった際に役立つ福祉用具について お元気なうちから勉強してみましょう！
9/27（火） 11:00～11:30	低栄養とフレイル！ 株）明治の管理栄養士さんから痩せてきた、食事量が減ったなどの 時にできる食事の工夫などを教えていただきます！

※オンライン教室は毎週火曜日のみの実施です。

ご自宅にいながら、健康講話や運動指導が受けられます！

Zoom というアプリを使用します。ダウンロードや接続の仕方については、職員がマニュアルや電話で個別にお教えします。お気軽にお問合せください！！

※教室の zoom の ID・パスワード・URL が下記のとおりです。

ミーティング ID: 605 955 5290

パスコード: 737774

URL ↓

<https://zoom.us/j/6059555290?pwd=OEptNURWN1dLMTBNOFhwl3FS0GdRUT09>

※URL がメールでほしい方は個別に電話または E メールにてご依頼ください。

お問合せ：厚別区介護予防センター厚別西東

電話：011-896-5019

Eメール：west-east@eiwakai.or.jp

