

# 2・3月の 介護予防教室のお知らせ

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。申込者が定員に達した時点で締め切りとします。

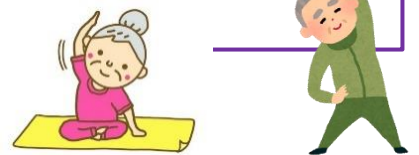
また、講座により申込期限を過ぎても受付を継続している時もございますのでご相談願います。

※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。

日(曜)	時間	内容	会場	定員	その他
2月8日 (水) 無料	10:30~ 11:30	認知症予防 レクリエーシ ョン	厚別西地区 センター (厚別西4条 4丁目10-1)	15	講師：予防センター 動きやすい服装でいら してください。上靴は 不要です。
2月15日 (水) 無料	10:30~ 11:30	高齢者の住ま い	厚別西地区 センター (厚別西4条 4丁目10-1)	15	講師：みんかい 上靴は不要です。
3月23日 (木) 無料	10:30~ 12:00	スマートフォ ン講座 ～基本操作と LINE体験等～	カフェスペ ース (厚別東4 条8丁目 15-10)	6	講師：ソフトバンク ソフトバンク以外の方 も参加OK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

教室には自宅から参加できます。筋力アップ運動、脳トレ、口腔体操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



## 地域で活動しているグループ(一部)のご紹介

- ◇ ライラックヨガ(シニアヨガ) 厚別西 禅聖寺で月2回開催
- ◇ GBクラブ(体操・脳トレなど) カトリック小野幌教会で月2回開催
- ◇ コミュニティーカフェタイム(体操・交流など) 厚別東地区のカフェスペースで週2回開催

**気になる方、参加したい方、是非お問合せください！ 詳細をお伝えします！**

(希望される方には『厚別西東はつらつ健康づくりマップ』をお渡しします)

### 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



### ◆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

寒い時期でも安心！！  
お家で気楽に介護予防にとりくみましょう！！



## オンライン介護予防教室

### 【令和5年2月プログラム】

日にち（火）	内容 （※用意する物）
2 / 7（火） 11：00～11：30	<b>口腔体操と飲み込みのお話！</b> 歯科衛生士会の先生からお教えいただきます！
2 / 14（火） 11：00～11：30	<b>冬場の転倒予防！</b> 下肢筋力とバランスアップに取り組みます！
2 / 21（火） 11：00～11：30	<b>体調管理と免疫について！</b> 大塚製薬の先生から体調管理について学びます！
2 / 28（火） 11：00～11：30	<b>膝痛・腰痛予防！！</b> 簡単な運動で予防しましょう！

ご自宅にいながら、健康講話や運動指導がうけられます！  
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！！

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

