

参加者大募集！



# 6月介護予防教室のお知らせ

## 《厚別西東地区》

参加無料 / 申込必要

参加を希望される方は、下記の連絡先に1週間前までにお申し込み願います。申込者が定員に達した時点で締め切りとします。各講座、その都度申込が必要です。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場合もございますのでご相談ください。

対象は、厚別西地区在住の概ね65歳以上の方です！「介護予防教室」は札幌市の事業です。申込の際に「氏名・ご住所・生年月日・電話番号」をお伝えください。

日時	内容	会場	定員	その他
6月5日(月) 10:30~11:30	初心者向け シニアヨガ 体験	ゆわらぎ斎場厚別	0	講師：ヨガインストラクター い服装・飲み物・ヨ かバスタオル 多数場合は初めてヨ ガを体験される方を優先
6月7日(水) 10:30~11:30	眠りで悩んでいませんか？ 高齢者の睡眠と薬	厚別西地区センタ 一集会室B (厚別西4-4-10- 1)	20	講師：薬剤師 筆記用具・飲み物・上靴不要
6月28日 (水) 10:30~11:30	転倒予防！！ 体幹とバランス を鍛えよう！	厚別西地区センタ 1)	15	講師：りまーる接骨院 すい服装・飲み物・上
6月30日 (金) 13:30~14:30	脊柱管狭窄症 と運動方法について	厚別桜台会館 (厚別西5-1-24- 12)	25	講師：理学療法士 須川先生 (※お体のお悩み相談もお 受けします！) 動きやすい服装・飲み物・上 靴
6月2日(金) 13:30~14:30	股関節を整え る！ (講話とストレッチ)	小野幌会館	15	講師：理学療法士 須川先
6月15日 (木) 10:30~11:30	腰痛予防 ストレッチ！	小野幌会館 ホール (厚別東4条4丁 目9-3)	25	講師：スポーツジムルネサン ス 動きやすい服装・飲み物・上 靴

◆お申し込み・お問い合わせ先◆

介護予防センター厚別西東 (札幌市委託事業)

住所：厚別区厚別町山本 750-6 栄和荘 4階 ☎896-5019

受付時間：月～金曜日の9時～17時30分 (不在の時は留守番電話になります)

