

7月開催 厚別西東地区 介護予防教室のお知らせ



参加費無料・事前申込が必要です！
各自飲み物をご持参ください

※参加を希望される方は、開催日 1 週間前まで、申込先に電話にて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。

厚別東地区

日時	内容	会場	定員	その他
7/21 (金) 14:00~15:00	頻尿・尿もれ対策 骨盤底筋トレーニング	小野幌会館 ホール (厚別東 4 条 4 丁目 9-3)	25	講師：花王グループ 上靴、飲み物、動きやすい服装必要

厚別西地区

日時	内容	会場	定員	その他
7/6 (木) 10:30~11:30	生活の役に立つ！ 地域の情報 を知っておこう	厚別西会館 1 階 (厚別西 2 条 3 丁目 8-31)	10	講師：厚別区生活支援コーディネーター 飲み物必要・上靴不要
7/19 (水) 10:00~12:00	知って得する スマホ講座 (災害時・ 入決済)	厚別西地区センター	8	講師：ドコモショップ厚別西店 持ち物必要・上靴不要 携帯会社のスマホを使用している方参加 OK!
7/26 (水) 10:30~11:30	包丁研ぎ講座	厚別西地区センター 調理室 (厚別西 4 条 4 丁目 10-1)	8	講師：元板前 (ボランティア) エプロン・布巾 持参できる方は砥石や包丁 (驚くほどにキレ味が良くなります)

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

パソコンやスマホ、ipad 等をお持ちの方、自宅から参加できます。オンライン接続についてお教えします。ぜひお問合せください。



【お申込・お問い合わせ先】
〒004-0069

厚別区厚別町山本 750-6 厚別栄和荘 4 階
介護予防センター厚別西東

☎896-5019 (不在時留守番電話)
介護予防センターは札幌市の委託事業です