



8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
8/7 (月) 10:30~11:30	地域の情報 助け合いゲーム	小野幌会館 (厚別東 4 条 4 丁目 9-3)	25	講師：生活支援コーディネーター 飲み物、筆記用具必要
8/10 (木) 14:00~15:00	眠れていますか？ 高齢者の 睡眠と薬	小野幌会館 (厚別東 4 条 4 丁目 9-3)	20	講師：ツルハ薬剤師 飲み物、筆記用具必要

厚別西地区



日時	内容	会場	定員	その他
8/1 (火) 10:00~11:00	オンラインを活用 スマホ講座	厚別西地区センター 2 階 (厚別西 4 条 4 丁目 10-1)	8	講師：ドコモショップ厚別西 飲み物必要・上靴不要 携帯会社問わず
8/23 (水) 10:30~11:30	頻尿・尿もれ対策！ 骨盤底筋 トレーニング	厚別西地区センター 2 階 (厚別西 4 条 4 丁目 10-1)	20	講師：ドコモショップ厚別西店 筆記用具必要・上靴不要
8/28 (月) 10:30~11:30	膝痛 予防	森林公園パークハウス マンション西四番街コ ミュニティホール (厚 別北 3-5-1-2)	20	講師：ビーストレッチ、理学療法士 動きやすい服装必要、上靴



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