

9月開催

さいとう 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



かよるん

※参加を希望される方は、開催日 3 日前まで、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(飲み物必須)
9/1 (金) 10:30~11:30	いろいろな 高齢者住宅 のことがろう！	小野幌会館 (厚別東 4 条 4 丁 目 9-3)	25	講師：みんかい 筆記用具
9/4 (月) 14:00~15:00	痩せてきた方への 栄養講座	小野幌会館 (厚別東 4 条 4 丁 目 9-3)	25	講師：北海道栄養士会 筆記用具必要
9/29 (金) 13:30~14:30	予防に運動！ 脊柱管狭窄症 と運動方法	小野幌会館 (厚別東 4 条 4 丁 目 9-3)	20	講師：理学療法士須川先生 上靴 バスタオルかヨガマット持参

厚別西地区 厚別西・山本・厚別北

日時	内容	会場	定員	その他(飲み物必須)
9/13 (水) 10:30~11:30	肩の調子を整える 握力アップ	厚西地区センター 2 階 (厚別西 4 条 4 丁目 10-1)	20	講師：ビーストレッチ、理学療法士 上靴不要 動きやすい服装
9/15 (金) 13:30~15:00	歩き方と靴選びを知 ろう ウォーキング講座	厚別西会館 (厚別 西 2 条 3 丁目 8- 31)	20	講師：理学療法士須川先生、 DEPO 厚別東店 上靴不要 動きやすい服装
9/21 (木) 10:30~11:30	みんなで お腹シェイプ	厚西地区センター 2 階 (厚別西 4 条 4 丁目 10-1)	20	講師：ビーストレッチ、理学療法士 動きやすい服装 上靴不要

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