

10月開催

さいとう 厚別西東地区 介護予防教室のお知らせ



かよるん

参加費は無料！事前申込が必要です！
各自飲み物をご持参ください



※参加をご希望される方は、開催日3日前までに896-5019まで
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)
10/23(月) 14:00~15:00	腰痛とその予防	原始林会館 (厚別東2条4丁目7-17)	20	講師：ビーストレッチ 動きやすい服装・上靴

只今、男性のみの筋トシ集中講座期間中につき、教室を制限させていただいております。

ご理解とご了承を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



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)
10/3(火) 14:30~15:30	認知症を予防する 食生活のヒント	森林公園会館(厚別 北4条4丁目1-5)	30	講師：なの花薬局 上靴不要
10/11(水) 10:30~11:30	血流改善講座	厚西地区センター2 階(厚別西4条4丁目 10-1)	20	講師：花王グループ 上靴不要・動きやすい服装
10/30(月) 10:00~12:00	ルディック ウォーキング	桜台会館(厚別西5条 1丁目24-12)	20	講師：インストラクター 上靴・動きやすい服装

オンライン介護予防教室を開催しています！
3.17.31日 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