

2023年11月



主催：介護予防センター厚別中央・青葉

札幌市介護予防センター
イメージキャラクター
かよるん

すこやか倶楽部のご案内

すこやか倶楽部は、閉じこもり予防・転倒予防・認知症予防を目的に、札幌市から委託を受けた介護予防センターが実施する介護予防教室です。いつまでも元気に過ごすために外出の機会、運動の機会、会話の機会をつくりましょう。

日	時間		場所	プログラム
28日	10:00～	新さっぽろ すこやか倶楽部	新さっぽろ集会所 (厚別中央1条5丁目5-10)	体操 ラダー運動
28日	13:30～	ひばりが丘東 すこやか倶楽部	ひばりが丘東集会所 (厚別中央1条4丁目3-1)	薬局の話
1日 8日 15日 22日 29日	15:00～	オンライン 介護予防教室	ご自宅のパソコンやスマホ・タブレットからご参加ください。	口腔体操 脳トレ 筋トレ 腰痛予防

オンライン介護予防教室 参加者募集中！

パソコンや、スマートフォンなどを使ってご自宅から気軽に参加できます。天候に左右されないなど、オンラインならではのメリットを活かして運動習慣づくりにお役立てください。

- ◎日時 毎週水曜日 PM3:00～(20分程度)
- ◎参加費 無料 *通信料は別途必要です。
- ◎参加条件 予防センターとメールのやり取りができる方

参加方法 yobousenta-@karipu.jp

題名に「オンライン教室参加希望」と書いて空メールを送ってください。

招待用のURLを返信します。スマホ・タブレットでも参加できます。

繋がるまで電話などで丁寧に説明します。お気軽にご参加ください。



参加申し込み・お問い合わせなどお気軽にお電話下さい。

札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

☎011-896-1475 (平日午前9時から午後5時まで)

担当 仁木 石崎