

11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

只今、男性のみの筋トレ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
11/15 (水) 10:30~11:30	高齢者住宅のことを 知っておこう	厚別西地区センター 2階 (厚別西 4-4-10-1)	20	講師：みんかい 上靴不要・筆記用具
11/30 (木) 11:00~11:40	お腹シェイプ！	厚別西地区センター 2階 (厚別西 4-4-10-1)	20	講師：ルネサンス 上靴不要・動きやすい服装 (運動量多いです)



介護予防センターは、教室開催以外にも
社会参加、健康維持、認知症予防等を目的とした
様々な自主グループを支援しています。



参加希望の方は、介護予防センターまで気軽にご連絡ください。

オンライン介護予防教室を開催しています！
11/7.14.21.28 日 火 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