

参加無料／申込必要



12月・1月

介護予防教室のお知らせ

参加を希望される方は、下記の連絡先に **3** 日前までにお申し込み願います。

申込者が定員に達した時点で締め切りとします。各講座、都度申込が必要です。

また、講座により申込期限を過ぎても受付を継続している場合もございますのでご相談ください。

対象は、厚別区に在住の概ね65歳以上の方です！

申込の際に『氏名・ご住所・生年月日・電話番号』をお伝えください。

「介護予防教室」は札幌市の事業です。



厚別東

日時	内容	会場	定員	その他(飲み物必須)
12/12 (火) 10:00-11:00	Zoom でオンライン を活用しよう！ スマホ講座	小野幌会館 (厚別東4条4丁目9-3)	8	講師：ドコモ厚別西店 上靴 どの機種・携帯会社でも大丈夫です。申込時に確認します。
1/19 (金) 14:00-15:00	転ばない体づくり バランスを鍛えよう	小野幌会館 (厚別東4条4丁目9-3)	25	講師：りまーる接骨院 上靴 動きやすい服装 (運動します)

厚別西

厚別西・山本・厚別北

日時	内容	会場	定員	その他(飲み物必須)
12/6 (水) 10:30-11:30	安心！便利！ 福祉用具を知っておこう	厚別西地区センター -2階 (厚別西4条4丁目10-1)	20	講師：フロンティア 筆記用具 上靴不要
1/24 (水) 10:30-11:30	栄養講座 カラダは食べたものでできている	厚別西地区センター -2階 (厚別西4条4丁目10-1)	15	講師：明治 筆記用具 上靴不要

冬道に気を付けるのはもちろん、高齢者の転倒事故の多くは、住み慣れた自宅で発生しています。

POINT およそ6割は自宅で転んでおり、具体的な場所は、**居間・寝室、玄関、階段・廊下、浴室**です。

転倒は寝たきりを招きます。十分に気をつけましょう！！



冬のオンライン介護予防教室開催しています！

12/5.19.26日 火 11:00~11:30

1/9.16.23.30日

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