



# 令和6年2.3月 介護予防センター厚別西東 介護予防教室




春までもう少しです。体力を落とさずに、厳しい冬を乗り切りましょう！

## 東地区（厚別東）

日時	教室	会館	持ち物
2月15日（木） 13:30～14:00	便利安心 福祉用具を知っておこう 	DCM ホーマック厚別東 （厚別東 5-1-2-10）	筆記用具（※教室は30分で終わりますが、その後自主グループの体操・脳トレに参加可能です。）
3月1日（金） 13:30～14:30	運動講座 握力アップ講座 	小野幌会館 （厚別東 2-4-7-17）	上靴 動きやすい服装
3月15日（金） 13:30～14:30	運動講座 腰痛とその予防	小野幌会館 （厚別東 2-4-7-17）	ヨガマットかバスタオル 動きやすい服装・上靴

2/15 は介護認定されたら使用する福祉用具を今から知っておくと、将来役に立つこと間違いなしです。レンタルで十分なもの・購入しなきゃいけないものを知りましょう。  
3/1 と 3/15 は理学療法士須川先生による大人気教室です。ご予約はお早めにお問い合わせいたします。

## 西地区（厚別北・山本・厚別西）

日時	教室	会館	持ち物
2月8日（木） 10:30～11:30	運動講座 <講師オンライン> お正月太りに お腹シェイプ	厚別西地区センター （厚別西 4-4-10-1）	動きやすい服装
2月21日（水） 10:30～12:00	絵手紙講座 	厚別西地区センター （厚別西 4-4-10-1）	筆記用具 500円（材料費）

2/21 は絵手紙教室。やったことが無い方も楽しめます。ご家族に絵手紙を送ってみませんか？

**オンライン介護予防教室 毎週火曜日 11時から30分間！**

毎週メニューが変わります。参加希望の方はご連絡下さい！

厚別区介護予防センター厚別西東（札幌市委託事業）

TEL **011-896-5019** 不在時は留守電対応（平日9時～17:30）

〒004-0069 札幌市厚別区厚別町山本750番地6 栄和荘4階

参加無料  
申し込み必要



※会館まで移動可能ならば、どちらの地域でもご受講OKです。奮ってご参加ください。