

# 令和6年3月 介護予防センター厚別西東

## 介護予防教室のご案内

参加無料  
申し込み必須

厚別区にお住いの 65歳以上の方が対象です

東地区（厚別東）

日時	教室	会館	持ち物
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

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。残り枠あとわずかです…！（3/15 は人数が多い場合は横になって運動するスペースが足りなくなるため、マット類を使用しない可能性があります。）教室は質疑応答によって、時間が延びる可能性があります。

西地区（厚別北・山本・厚別西）

申し訳ございません。3月はお休みです。次回は4月です。

西東通信 3月号を3月の町内回覧板で回していただく予定です。裏面にはいつも通り介護予防教室の案内を乗せております。案内する教室は4月と5月です。お早めにお申し込みください。

### オンライン介護予防教室 毎週火曜日 11時から30分間

3/5	<b>お口の体操&amp;脳トレ！！</b> みんなで嚥下と認知機能を維持するレクを楽しみましょう！
3/12	<b>筋力アップ！！</b> タオルを使った運動や下肢筋力維持の体操を行います。(タオルをご準備ください)
3/19	<b>バランスアップ！！</b> 楽笑体操などの転倒予防の運動を実施します！
3/26	<b>膝痛・腰痛予防！！</b> 膝や腰が痛くなる前にセルフケアの方法を覚えましょう！ (クッションとバスタオルをご準備ください)

参加希望の方はご連絡下さい！

参加ご希望の方には、ZOOM 接続方法が書かれたプリントを郵送しております。お気軽にお問い合わせください。

札幌市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）

