

# 令和6年度 介護予防教室



5月版  
参加無料

春から夏の季節の変わり目でもある5月に起こる「春の熱中症」にも注意が必要です。油断しがちな春こそ、こまめな水分補給などを徹底して熱中症に備えることをおすすめします。

厚別東地区と厚別西地区（厚別北・山本・厚別西）内にある4ヶ所の会館で行います。（いずれもP有り）通えるところにご参加ください。

5/8（水）10:00～11:00

高齢者住宅について  
知っておこう

講師：みんかい

協力：小野幌はつらつサロン

小野幌会館（厚別東4-4-9-3）



教室参加時は、筆記用具と水分補給のためのお飲み物をご持参ください。

オンライン介護予防教室 毎週火曜日 11:00～11:30

ケガやご家族の介護で在宅中だけど運動したい方にピッタリ！

メニューは毎週替わります。（例：下肢や上肢の運動、口腔体操、シニアヨガなど）

メニューは前の月にご自宅に郵送いたします。

オンライン介護予防教室はZOOMで行います。

希望の方は、URLとパスワードをお教えいたします。

設定や接続方法に不安がありましたら、ご説明させていただきます。

厚別北・東地区 ヘルシーウォーキングチャレンジ 期間は5/10～7/5！

厚別西地区 シニア男性対象「男の筋トレ講座」今秋開催決定！ 続報をお待ちください！

ウォーキングは期間の途中参加も大歓迎です。お気軽にお問い合わせください。

ウォーキングや教室の参加者は厚別区に在住の65歳以上の方を対象とさせていただきます。

参加ご希望の方は、下記の電話番号までお問い合わせください。



◆お申し込み・お問合せ先◆

厚別区介護予防センター厚別西東

011-896-5019（平日）9時～17:30 不在時留守電対応

※介護予防センターは札幌市の委託事業です。

申込時、氏名・  
生年月日・  
住所・電話番号  
をお聞きして  
おります。