

令和6年 6月 介護予防教室のお知らせ

6/21（金）は夏至です。「日長きこと至る（きわまる）」という意味があり、昼が長い日、太陽のパワーが最も強くなる日とされています。

**参加費
無料**

厚別西地区（厚別北・山本・厚別西）・厚別東地区内にある4ヶ所の会館等で行います。いずれも駐車場が有ります。通いやすいところにご参加ください。

西

6/10（月）10：00～11：00

**転倒予防のために
身体を鍛えよう**

講師：りまー接骨院

動きやすい服装・上靴・お飲み物・長めのフェイスタオル（素足の運動に使用）

厚別桜台会館

（厚別西 5-1-24-12）

厚別西地区センター

（厚別西 4-4-10-1）

6/24（月）13：30～14：30

**元気に長生きして
いただくための食生活**

講師：厚別区食生活改善推進員

動きやすい服装・お飲み物

東

6/5（水）10：00～11：00

ピラティス
体のゆがみと予防

講師：ノビーストレッチ

動きやすい服装・上靴・お飲み物

小野幌会館

（厚別東 4-4-9-3）

DCM 厚別東店

2階カルチャースペース

（厚別東 5-1-2-10）

6/20（木）13：30～14：30

**口の虚弱
オーラルフレイル
について知ろう**

講師：北海道歯科衛生士会

筆記用具・お飲み物



厚別北・東地区 ヘルシーウォーキングチャレンジ中！ 期間は7/5まで

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！

参加者は厚別区に在住のおおむね65歳以上の方を対象とさせていただきます。

相談や質問、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。



オンライン介護予防教室 毎週火曜日 11：00～11：30

ケガや病気、ご家族の介護で在宅中だけど、健康づくり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）

オンライン介護予防教室の参加は **スマホやパソコンなど** を使用します。



◆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。