

# 厚別西東地区令和6年7月介護予防教室

参加費  
無料

7/15 は海の日です。古くから海に生活の多くを依存するとともに、海を交通の手段に活用して文化等の交流を図り、海と親しみながら今日の日本を築き上げてきました。海の恩恵に感謝し、海を大切に作る心を育てることを目的に、平成8年に海の日は「国民の祝日」とされました。

海について知るのはもちろん、避暑目的も兼ねて水族館に足を運ぶのも良いですね！



厚別東地区と厚別西地区（厚別北・山本・厚別西）内にある4ヶ所の会館等で行います。

いずれも駐車場が有ります。通えるところにご参加ください。

7/16（火）10：00～11：00

夏本番直前  
**熱中症対策！**

講師：明治 上靴・お飲み物

講座内容は同じものです  
暑さに備えましょう！！

7/3（水）10：00～11：00

夏本番直前  
**熱中症対策！**

講師：明治 上靴・お飲み物

厚別西地区センター体育館  
(厚別西 4-4-10-1)

西



東

小野幌会館  
(厚別東 4-4-9-3)

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。

介護予防教室への参加をご希望の方は、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を開催しています！

7/2、9、23日 火曜日 11:00～11:30

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します。ぜひ下記までお問合せください。



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！



◆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。