

厚別区介護予防センター厚別西東 介護予防教室のおしらせ 11月



喪中はがきは、正式には「年賀欠礼のあいさつ状」です。
 新年の挨拶を欠くことを、事前にお知らせする事が目的となります。
 一般的には年内に届けばよいとされているようですが、上記のことから、相手が年賀状の準備にとりかかる前の、**11月中旬～12月初旬**に届くように出されるとよいです。必要であれば11月に入ったら用意しましょう。

10月から新料金になった郵便ですが、年賀はがきも例外なく値上がるので、気を付けましょう。

1枚63円だったハガキは**85円**と大幅な値上げです。
 業者に印刷を依頼する場合、去年までの金額よりも（はがき代としてかかる金額が）高くなります。（例：85円はがき×100枚＝8,500円 今までは63円はがき×100枚＝6,300円 2,200円の値上がり）

介護予防教室は札幌市の委託事業です。
 対象は厚別区在住の概ね**65歳以上**のシニアの方です。
 参加費は**無料**ですが、お申し込みが必要です。
 お申し込みの際には『氏名・住所・生年月日・電話番号』をお聞きしています。※各会場、筆記用具をご持参ください。

・お申し込み・

介護予防センター
厚別西東

☎896-5019

日時

会場

内容

11/6(水)
10:00～
11:00

小野幌会館

上靴必要

腰痛予防のストレッチ

講師:ルネサンス

オンライン(ZOOM)で運動。皆さんの様子も先生に見えるのでアドバイスが受けられます。
 ※かなりしっかりめの運動になります。



11/15(金)
13:30～
14:30

厚別西会館



膝痛予防

講師:理学療法士須川先生

膝の痛みを抱えて生活している方へのアドバイスや、雪道での歩き方など本格的な冬を迎える前に。
 ※楽しい雰囲気の中で運動を行います。

11/21(木)
13:30～
14:30

DCM
厚別東

シニアのための交通安全教室

講師:札幌方面厚別警察署 交通課

連日報じられる高齢者の事故。加害者・被害者にならないために気を付ける事を再確認しませんか？

11/25(月)
13:30～
14:30

厚別西地区
センター
集会室B

シニアのための交通安全教室 **同じ内容です**

講師:札幌方面厚別警察署 交通課

高齢者の事故は自転車でも！知っている事や知らない事を再認識する良い機会です。



・オンライン介護予防教室・

開催は**毎週火曜日11:00から30分間**
内容は毎回違います。

- ・椅子に座ったまま運動
- ・新聞紙を使用したふまねっと
- ・口腔体操
- ・ヨガマットを使用してシニアヨガ
...などなど

11月5・12・19・26日

(教室の開催が中止になることがあります。
その際は事前にご連絡いたします。)



ZOOMを使用します。接続可能デバイス
はスマホ・パソコン・タブレットです。

接続に関する不安やトラブルがある場合は、直接お教えにご自宅に伺うことも可能です。

受けたいカリキュラムの時だけの参加でもOK!

初回のお申込み時のみ『氏名・住所・生年月日・電話番号』をおききしております。

・介護予防センターが立ち上げた通い場の紹介・

厚別西地区 (厚別西・山本・厚別北)

- ・やわらぎ齋場『すずらんクラブ』(体操・手芸・折り紙) 第1・3月曜10:00~12:00
 - ・桜台会館『さくらクラブ』(体操・リズム体操など) 第2月曜10:00~12:00
 - ・厚別西地区センター『楽笑クラブウェスト』(体操・リズム体操・タオル体操) 第2・4月曜13:30~14:30
『まな板の会』(男性のみの料理サークル) 第3月曜9:30~12:00
 - ・禅聖寺『健康サロン西』(体操・脳トレドリル) 第1・3水曜14:00~15:00
『ライラックヨガ』(シニアヨガ) 第1・3金曜14:00~15:00
 - ・喫茶花一輪『花一輪サロン』(体操・音楽鑑賞・もの作り・茶話会) 第2・4土曜13:30~15:00
 - ・森林公園パークハウスマンション『たんぼぼサロン』(体操・脳トレ) 第2・4月曜10:00~12:00
 - ・森林公園会館『スマイル&ふまねっと厚別北教室』(ふまねっと) 第1~4木曜10:00~11:30
- 他、きつめの運動の『厚西ジム』や男性のみの『あつべつ筋トレーズ』『厚別タフマンズ』もあります。



厚別東地区

- ・小野幌会館『小野幌会館』(体操・3B体操・タオル体操) 第1~4水曜10:00~12:00
- ・カトリック小野幌教会『GBクラブ』(体操・タオル体操・脳トレ) 第2・4金曜13:30~15:00
- ・原始林会館『原始林さわやかサロン』(体操・タオル体操・リズム体操) 第1~4木曜10:00~12:00



男性のみの『キン肉マンチーム』など、まだまだサークルはありますが上記サークルは絶賛参加者募集中です! 会費や必要なものなど詳細は☎896-5019までお電話ください!

◆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。

参加費
無料

