

# 令和7年 2月・3月 介護予防教室のお知らせ

参加費 無料

厚別区にお住いの概ね65歳以上の方であれば  
どなたでも参加できます。

2/5 (水) 10:00~11:00

カラダは食べたもので

できている

講師：明治

※お土産あります！

↓ 小野幌会館 大ホール

(厚別東4-4-9-3)

持ち物：上靴・筆記用具



3/14 (金) 13:30~14:30

腰痛予防

講師：理学療法士須川先生

※運動をするので動きやすい服装・  
ヨガマット (バスタオル)



↓ 厚別西地区センター

2階集会室B

(厚別西4-4-10-1)

持ち物：飲み物



3/5 (水) 10:00~11:00

福祉用具を知ろう・

触れよう

講師：フロンティア



2/20 (木) 13:30~14:30

肩こり・膝痛予防

講師：エターナルフィット厚別

※運動をするので動きやすい服装

・長めのフェイスタオルを必ず  
ご持参ください。



2/18 (火) 10:00~11:00

おでかけ応援 (頻尿対策)

講師：花王



⇐ 厚別桜台会館

(厚別西5-1-24-12)

持ち物：上靴

3/10 (月) 10:00~11:00

ピラティス (ストレッチ)

講師：ノビーストレッチ

※運動をするので動きやすい服装



↑ DCM厚別東店  
2階カルチャースペース

(厚別東5-1-2-10)

エスカレーター上り2階直線右側

持ち物：飲み物・長めのフェイスタオル



2/10 (月) 10:00~11:00

絵手紙講座

講師：中尾先生

※絵手紙・絵具代 500円



⇐ 森林公園パーク  
ハウスマンション西  
四番街コミュニティ  
ホール

(厚別北3-5-1-2)

持ち物：上靴

◆申し込み・問い合わせ先◆  
厚別区介護予防センター厚別西東  
(札幌市委託事業)

☎896-5019

平日 9:00~17:30 不在時留守電対応  
(氏名・電話番号を入れておいていただけると  
おかけ直しさせていただきます)



# 介護予防センター厚別西東 介護予防教室



## 聖バレンタインデーの由来

3世紀ごろのローマのお話です。時の皇帝クラウディウス2世は、兵士たちが愛する人を故郷に残すことで士気が下がると考え、兵士たちの結婚を禁止しました。愛する人と結婚できないと嘆き悲しむ若い兵士たちを見て可哀そうに思ったのがキリスト教司祭のバレンタインでした。この皇帝の命令に反抗し、多くの兵士たちを密かに結婚させたのです。この司祭の行動はやがて皇帝の耳に入り、怒った皇帝は、彼を処刑してしまいます。その日が結婚と出産の女神ユノの休日といわれる「ルペルカリア祭」の前日の2月14日でした。

諸説あり



バレンタイン司祭が殉職した2月14日は、彼の死を悼む日・バレンタインデーと呼ばれ、形を変えて現在の恋人の日として定着しました。

## 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

2月4・18・25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。

**受けたいプログ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。