

令和7年 2月・3月 介護予防教室のお知らせ

参加費無料
事前申込必須！

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。
※天候状況により、中止や延期になる可能性があります。
(お申込みの方に事前にご連絡いたします)

ひとこと

三色(花見)団子

花見団子の3色の意味は、ピンクは桜の花で春、白は雪の色で冬、緑は新緑の色で夏を表しています。このなかに秋がありませんよね。これは『秋がない』ということで『飽きがこない』。つまり、食べ『飽きない』という言葉遊びが入っています。ちなみに、『花より団子』の団子も、花見団子からきていると言われてい



~~2/5 (水)~~

~~10:00 ~ 11:00~~

悪天候の天気予報のため
延期しました

3/12 (水)

10:00 ~ 11:00



カラダは食べたもので
できている

講師：明治

※お土産がございますので、
必ずお申込みをお願いいたし
ます。



厚別桜台会館
(厚別西5-1-24-12)
持ち物：上靴



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



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
(もしくは、大きめのバスタオル)

大人気!

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



◆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くとおかけ直しさせていただきます)

桜についてのトリビア

——桜は薔薇の仲間ってホント？

本当です。
サクラは、バラ科サクラ属に分類されます。バラ科の場合は5枚の同じ形の花びらを有していることが共通項です。サクラはバラ科なので、同じ形の5枚の花びらを持っているというわけですね。

——桜の木の下は女性を口説きやすい？

桜の花粉には、人を興奮させる作用がある「エフェドリン」という物質が含まれているという話しを聞いたことはありませんか？ 実は、そんな事実は無いそうです。でも、桜はいつ見ても綺麗ですし、夜桜なんてライトアップまでされていたりしますし、ムードも満点ですよ。デートにぴったりなのではないでしょうか。

そんな桜の今年の開花予測は**4/27**といわれています。例年より早いのではないかとされています。今年のゴールデンウィークの時には、道央・道南はもうピークが過ぎている頃かもしれませんね。

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

3月は

4・11・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。

受り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。