

令和7年 6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)

6/4 (水)

6/11 (水)

両日 10:00~11:00

はっらっ体操講座

講師：介護予防センター
厚別西東

※運動をするので
動きやすい服装



タオルを使った体操など
簡単な体操を
行います。
ご参加して
みませんか？

↑ 小野幌会館 大ホール

(厚別東4-4-9-3)

持ち物：上靴・お飲み物・
長めのフェイスタオル

6/12 (木)

10:00~11:00

骨・カルシウム

セミナー

講師：雪印
お土産があります。



定員まで
あと
わずか



骨粗鬆症にお悩みのお方、
予防したい方、
雪印という
専門家から
色々学んで
みませんか？

↑ 原始林会館 大ホール

(厚別東2-4-7-17)

持ち物：お飲み物・筆記用具・
上靴

6/9 (月)

10:00~11:00

脳トレと運動

講師：ノビーストレッチ
※運動をするので
動きやすい服装



その名の通り運動しながら
脳トレします！
みんなで楽しく
取り組みましょう

↑ 厚別桜台会館 ホール

(厚別西5-1-24-12)

持ち物：上靴・お飲み物

6/13 (金)

13:30~15:00

モルック教室

講師：第二桜台町内会
阿部会長

※運動をするので
動きやすい服装

※チーム分けがあるので
必ずご予約を！



定員まで
あと
わずか

大人気！モルックについて
本格的に学ぶチャンス



厚別西会館 2階

(厚別西2-3-8-31)

持ち物：お飲み物

6/18 (水)

13:30~14:30

いきいきシニア体操教室

講師：介護予防センター厚別西東

※運動をするので動きやすい服装

体操を継続したい方へ

↑ ライフプレステージ白ゆり新さっぽろ

交流スペース (厚別東1-1-1-2)

持ち物：お飲み物・筆記用具・上靴

6/20 (金)

13:30~15:00

スマホ講座

(必要な設定・不要な設定/おす
すめ機能/アプリを上げてみよう)

講師：介護予防センター
厚別西東

※定員6名 お早めに！！



定員に
達しました

◆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)

厚別北2条5丁目1-7

リーヴココプラザ 1階

☎ 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)



・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



...などなど盛りだくさん！

6月3・10・17・24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。



**参加費
無料**

◆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。

