

令和7年 7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)

7/2 (水)

10:00~11:00
夏の交通安全
教室

講師：厚別
警察署



↑ 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・
お飲み物



脳トレクイズ！

横断歩道がない道路
を歩行者が横断しよ
うとしています。
自動車はどうしたら
よいでしょうか？

1. 停まる必要はない
 2. 停まらなければ
いけない
 3. 歩行者が子どもの
場合のみ
停まる必要がある
- 答えは
右の方にあります

7/9 (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

ご近所にお住いの方で
身体を動かしたい方に
おススメです！
ご夫婦でのご参加も
お待ちしております。



← 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



7/15 (火)

10:00~11:00
腰痛予防

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

おうちで簡単・気軽
にできる方法で予防
しましょう！

運動がメインです。
出来る範囲で
運動しましょう。



← 厚別西地区センター
1階 体育館
(厚別西4-4-10-1)
持ち物：お飲み物・上靴

オンライン介護予防教室 毎週火曜日11時から30分間 実施中！
プログラムご希望の方はお気軽にご連絡ください。

ひとこと

7月の別名の「文月」(ふづき・ふみづき)には、さまざまな由来があります。昔は、七夕の時期に書物を夜風に干す風習がありました。ここから7月を「文披月(ふみひろげづき・ふみひらきづき)」と呼び、短縮されて文月になったという説があります。

北海道の七夕は8月ですが、七夕に関連した七夕月(たなぼたづき)「七夜月(ななよづき)」「巧月(こうげつ)」「愛逢月(めであいづき)」とも呼ばれます。他にも、「涼月(りょうげつ)」「秋初月(あきはづき)」や、各月に十二支を当てはめた「申の月(さるのつき)」「申月(しんげつ)」という別名も。それぞれに意味があるので、気になった方はぜひ調べてみてくださいね！

脳トレクイズ！の答え：1. 停まる必要はない
横断歩道がない道路を横断しようとしている
歩行者がいても、自動車は停まる必要はありません。
横断時は左右をしっかり見て、
車には十分に気をつけましょう！

❖ 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くと
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！

7月 1・8・29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。

