

# 令和7年度 8月・9月開催

## 介護予防センター厚別西東 介護予防教室のお知らせ

**参加費無料・事前申込必要**

**各自お飲み物をご持参ください**

参加希望の方は、下記の連絡先へお申し込みください。

対象は、厚別区に在住の概ね65歳以上の方です！

お申込の際に『氏名・ご住所・生年月日・電話番号』をお伝えください。

介護予防教室は介護認定が無くても参加できるお元気な方向けです。

お友達同士やご夫婦でのご参加もできますので、お気軽にお申し込みください。



日時	内容	会場	定員	その他
8/4 (月) 10:00~11:00	<b>認知症を知って 将来の安心を得よう！</b>	やわらぎ斎場厚別西 (厚別西 5 条 4 丁目 1-40)	20	講師：第一地域包括支援センター 持ち物：筆記用具
8/7 (木) 13:30~14:30	<b>夏本番！熱中症予防！ 正しい水分補給</b>	DCM 厚別東店 2階カルチャースペース (厚別東 5 条 1 丁目 2-10)	20	講師：明治 持ち物：筆記用具
8/20 (水) 13:30~14:30	<b>いきいきシニア 体操教室</b>	白ゆり新さっぽろ交流スペース (厚別東 1 条 2 丁目 1-1)	25	講師：介護予防センター厚別西東 持ち物：筆記用具・上靴・タオル・ 動きやすい服装
8/26 (火) 13:30~14:30	<b>全身の動きの要！ 股関節が柔らかくなる 運動をしよう</b>	厚別西地区センター 2階 集会室 B (厚別西 4 条 4 丁目 10-1)	25	講師：りまーる接骨院 持ち物：筆記用具・ヨガマット（バ スタオル）・動きやすい服装
9/8 (月) 10:00~12:00	<b>福祉用具の体験会と 耳の聴こえの測定会</b>	厚別桜台会館 (厚別西 5 条 1 丁目 24-12)	20	講師：Nick・パナソニック補聴器 持ち物：筆記用具・上靴
9/18 (木) 10:00~11:00	<b>お元気さんの 食生活教室</b>	原始林会館 (厚別東 2 条 4 丁目 7-17)	35	講師：厚別区食生活改善推進員 持ち物：筆記用具・上靴
9/22 (月) 10:00~11:00	<b>肩甲骨ストレッチで 姿勢改善・肩こり予防！</b>	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 条 5 丁目 1-2)	20	講師：りまーる接骨院 持ち物：筆記用具・タオル・ 動きやすい服装・上靴
9/24 (水) 13:30~14:30	<b>いきいきシニア 体操教室</b>	白ゆり新さっぽろ交流スペース (厚別東 1 条 2 丁目 1-1)	25	講師：介護予防センター厚別西東 持ち物：筆記用具・上靴・タオル・ 動きやすい服装

厚別北・厚別東地区にお住まいの方、大変お待たせいたしました！毎年ご好評いただき

リピーターが多いヘルシーウォーキングチャレンジ(スタンプラリー)ですが、  
新たなスタンプ設置場所を追加して10月と11月に実施する予定です。

今後の回覧板にて詳細をお知らせいたします！！

お知らせ



**オンライン介護予防教室を開催しています！**

**毎週火曜日 11:00~11:30**

ご自宅から参加可能です。

プログラム内容やオンライン接続について等

ご不明な点がございましたらお気軽にお問合せください。



【発行者・ご連絡先】

〒004-0072 厚別区厚別北 2 条 5 丁目 1-7

介護予防センター厚別西東

☎896-5019 (不在時留守番電話)

介護予防センターは札幌市の委託事業です

うら面もご覧ください！