

令和7年 10月11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)

10/8 (水)

10:00~11:00

肩痛・肩こり予防

講師：スポーツジム
ルネサンス

※運動をするので
動きやすい服装



ZOOMで仙台と
中継を繋ぎます。

みんなで運動
しましょう！

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

10/1 (水)

14:00~15:00

お口のフレイル予防

講師：歯科医師会



むせやすい・のみこみづらい
それって、もしかして
フレイルかも？
誤嚥性肺炎予防にも
効果があります！

禅聖寺

(厚別西2条5丁目2-12)

持ち物：お飲み物・筆記用具
※お寺さんの正面出入り口からお入
りください。左右にある靴箱はどち
らでもご使用ください。

体操を継続したい方へ
おすすめ
(毎月1回 3月まで実施予定)

楽笑体操とタオル体操と
レクリエーションを行います。



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1-1-2-1)

持ち物：お飲み物・筆記用具・上靴・長めのフェイスタオル

10/15 (水)

11/19 (水)

両日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

11/25 (火)

13:30~14:30

交通安全教室

講師：厚別警察署
交通安全課

毎日ニュースで目にする
交通事故
事故にあわないために
今一度学びませんか？



厚別西地区センター 2階

(厚別西4条4丁目10-1)

持ち物：お飲み物・筆記用具

ひとこと

10月は季節の変わり目で
気温が変動しやすく体調不良
が起こりやすい時期といわれて
います。

規則正しい生活を心掛け、
バランスの良い食事をとり、
質の良い睡眠がとれるよう
程よい運動を心掛けましょう！

❖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
一ツココプラザ 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！

10月7・14・21・28日

11月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。

受き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。

