

令和7年度 12月・1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

各自お飲み物はご持参ください

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氣な方向けです。

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
12/8 (月) 10:00~11:00	振り込め詐欺防止！	厚別桜台会館 (厚別西 5 条 1 丁目 24-12)	20	講師：厚別警察署 浅川氏 持ち物：筆記用具・メガネ
12/11 (木) 10:00~11:00	詐欺防止！	原始林会館 (厚別東 2 条 4 丁目 7-17)	35	講師：厚別警察署 浅川氏 持ち物：筆記用具・メガネ
12/17 (水) 13:30~14:30	いきいきシニア 体操教室	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
12/19 (金) 13:30~14:30	膝痛予防	厚別西会館 (厚別西 2 条 3 丁目 8-31)	25	講師：理学療法士 須川氏 持ち物：筆記用具・ ヨガマット (バスタオル) ・動きやすい服装
1/14 (水) 13:30~14:30	いきいきシニア 体操教室	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
1/19 (月) 10:00~11:00	紙ランタンを作ろう	やわらぎ斎場厚別西 (厚別西 5 条 4 丁目 1-40)	25	講師：厚別区食生活改善推進員 持ち物：筆記用具・ 上靴

お知らせ

11 月は寒暖差や感染症のリスクが高まるため、体調管理や安全対策に注意が必要です。
寒い時期の健康リスクから安全に過ごすために大切な 3 つのポイントをご紹介します(^^) /

1. 部屋の湿度を保つ (湿度を 50~60% に保ち感染症や肌トラブルを予防しましょう)
2. マスクを着用しこまめにうがい手洗いをする (外出後やトイレの後、食事の前にも手洗いで感染予防を)
3. 適度に運動 (血流を促進させ、筋肉量を増やすことができ、感染症や冷えによる体調不良を防げます)
4. 水分補給とタンパク質をとる (脱水や免疫力の低下を防ぎ、低栄養を予防しましょう)

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

ご不明な点があり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！