

令和8年 6・7・8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・飲み物持参

参加希望の方は、左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。

【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

日時	内容	会場	定員	その他
6/10 (水) 10:00~11:00	健腸教室	小野幌会館 (厚別東4条4丁目9-3)	25	講師：札幌ヤクルト販売(株) 持ち物：筆記用具・タオル・めがね 動きやすい服装
6/11 (木) 10:00~11:00	音楽療法♪ 音楽で心も身体も元気に	原始林会館 (厚別東2条4丁目7-17)	35	講師：音楽療法士 吉田氏 持ち物：筆記用具・上靴・めがね タオル
6/12 (金) 13:30~14:30	リンパストレッチ体操	カトリック小野幌教会 (厚別東4条4丁目5-2)	20	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・めがね・動きやすい服装
6/24 (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・めがね・動きやすい服装
7/8 (水) 10:00~11:00	食べて免疫力アップ！ めざそう アンチエイジング	小野幌会館 (厚別東4条4丁目9-3)	25	講師：北海道栄養士会 栄養ケア・ステーション 持ち物：筆記用具・タオル・めがね 動きやすい服装
7/10 (金) 13:30~14:30	いきいきセミナー 「いきいき美容コース」	厚別西会館 (厚別西2条3丁目8-31)	25	講師：資生堂ジャパン株式会社 ソーシャルエリアパートナー 高野氏 持ち物：いつもお使いのブラシ・めがね
7/14 (火) 13:30~14:30	認知症予防教室	厚別西地区センター (厚別西4条4丁目10-1)	20	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・めがね・動きやすい服装
7/22 (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・めがね・動きやすい服装
8/3 (月) 10:00~11:00	認知症予防教室	やわらぎ斎場厚別西 (厚別西5条4丁目1-40)	20	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・めがね・動きやすい服装
8/6 (木) 13:30~14:30	お元気さんの食生活 教室	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：食育改善推進委員 持ち物：筆記用具・上靴・タオル・めがね・動きやすい服装
8/25 (火) 13:30~14:30	ノビーストレッチ体操	厚別西地区センター (厚別西4条4丁目10-1)	20	講師：ノビーストレッチ 持ち物：筆記用具・上靴・タオル・めがね・動きやすい服装
8/26 (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・めがね・動きやすい服装

※やむを得ず内容が変更になる場合がございます。