

令和 8 年 9・10・11 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、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
9/11 (金) 13:30~14:30	けんこうこうざ 健口講座	カトリック小野幌教会 (厚別東 4 条 4 丁目 5-2)	20	講師：北海道歯科衛生士会 持ち物：筆記用具・タオル・めがね
9/28 (月) 10:00~11:00	高齢者住宅について	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ーホール (厚別北 3 条 5 丁目 1-2)	25	講師：みんかい 持ち物：筆記用具・めがね 動きやすい服装
10/26 (月) 10:00~11:00	絵手紙講座	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ーホール (厚別北 3 条 5 丁目 1-2)	25	講師：中尾氏 持ち物：筆記用具・めがね・ 参加費：500 円
10/28 (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
11/4 (水) 10:00~11:00	はつらつ健康体操	小野幌会館 (厚別東 4 条 4 丁目 9-3)	25	講師：介護予防センター厚別西東 持ち物：筆記用具・タオル・めがね 動きやすい服装
11/5 (木) 10:00~11:00	いきいきセミナー 「いきいき美容コース」	原始林さわやかサロン (厚別東 2 条 4 丁目 7-17)	35	講師：資生堂ジャパン株式会社 持ち物： いつもお使いのブラシ 筆記用具・めがね
11/13 (金) 13:30~14:30	食べて免疫力アップ！ めざそう アンチエイジング	カトリック小野幌教会 (厚別東 4 条 4 丁目 5-2)	20	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
11/20 (金) 13:30~14:30	膝痛予防	介護予防センター厚別西東 (厚別北 2 条 5 丁目 1-7)	10	講師：理学療法士 須川氏 持ち物：筆記用具・タオル・めがね・動きやすい服装
11/25 (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、開催日時・内容等が変更になる場合がございます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。)

オンライン介護予防教室を開催しています！

ご自宅から参加可能です。開催日程、
プログラム内容、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
ご連絡先まで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