

R7.8月分

パソコン・スマホを活用した新しい介護予防！

# オンライン介護予防教室



ご自宅にいながらパソコンやスマートフォン・タブレットを使って、健康づくりの教室に参加しませんか？ストレッチ体操や、頭の体操、健康に関する講話などを行っています。「ZOOM（ズーム）」というアプリを使用しますが、接続方法を個別にお伝えしますので安心してお申込みください！！  
新たな挑戦で、楽しく介護予防を！！



日時	内容	
8月5日(火) 11:00～11:30	転倒予防と 脳トレ！！	楽笑体操(転倒予防体操)と 脳トレを実施します！
8月12日(火)	教室はお休みです！！	
8月19日(火) 11:00～11:30	お家でふまねっと	ふまねっとは転倒・認知症予防運動です。 新聞紙で作ったミニふまねっとをご用意ください。作り方は別紙参照。
8月26日(火) 11:00～11:30	椅子トレ！！	椅子に座ったままできるエクササイズを実施します！！ 講師:介護予防センター清田中央 澤田さん

**対象:厚別区内にお住まいのおおよそ65歳以上の方**

**費用:参加無料！！**スマホ・パソコンなどのデータ通信費は自己負担です！



教室のzoomのID・パスワードは  
下記のとおりです。

ミーティングID: 605 955 5290  
パスコード: 123456

札幌市介護予防センターキャラクター「かよるん」



**お問合せ先:厚別区介護予防センター厚別西東 (☎ 896-5019)**

営業時間：平日9時～17時半(土日祝休み)

※札幌市委託事業