

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。



日 時	内 容	会 場	定 員	その他の
12/8 (月) 10:00～11:00	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 (水) 13:30～14:30	膝痛とその予防	厚別西会館 2階 (厚別西 2-3-8-31)	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 (月) 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)	20	講師：西地区センター 職員 持ち物：筆記用具

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
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！