

R7.12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



ご自宅にし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	
12月2日(火) 11:00~11:30	冬の転倒予防！	雪道での転倒を防ぐコツとバランス運動、下肢筋力を維持するための運動をします！
12月9日(火) 11:00~11:30	膝痛&腰痛予防	膝と腰の痛みを防ぐ運動を行います！ 長めのタオルをご準備ください！
12月16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。 ミニふまねっとの作り方をご希望の方は当センターまでご連絡ください。
12月23日(火) 11:00~11:30	クリスマス交流会！	脳トレゲームやギターの演奏があります！お楽しみに！！ ギター奏者 西保さん

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