

令和 8 年 1 月・2 月・3 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
1/14 (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
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)	25	講師 : 厚別区食生活改善推進員 持ち物 : 筆記用具・ 上靴
2/9 (月) 10:00~11:00	エンディングノートの 書き方講座	厚別桜台会館 (厚別西 5 条 1 丁目 24-12)	20	講師 : やわらぎ斎場 高橋氏 持ち物 : 筆記用具・メガネ
2/13 (金) 13:30~14:30	腰痛とその予防	厚別西会館 (厚別西 2 条 3 丁目 8-31)	40	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
2/18 (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
3/4 (水) 10:00~11:00	お口のフレイル	小野幌会館 (厚別東 4 条 4 丁目 9-3)	25	講師 : 歯科衛生士会 持ち物 : 筆記用具・メガネ
3/9 (月) 10:00~11:30	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ホール (厚別北 3 条 5 丁目 1-2)	15	講師 : 中尾氏 持ち物 : 筆記用具・メガネ 参加費 : 500 円
3/11 (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
3/18 (水) 14:00~15:30	詐欺防止 !	禅聖寺 (厚別西 2 条 5 丁目 2-12)	25	講師 : 消費者被害ネットワーク 持ち物 : 筆記用具・メガネ・ 上靴

【ご連絡先】介護予防センターは札幌市の委託事業です

介護予防センター厚別西東 ☎896-5019 (不在時留守番電話)