

# 令和8年 4月・5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
4/10 (金) 13:30~14:30	リンパストレッチ体操	カトリック小野幌教会 (厚別東4条4丁目5-2)	20	講師：介護予防センター厚別西東 持ち物：筆記用具・タオル・動きやすい服装
4/13 (月) 10:00~11:00	音楽療法♪ 音楽で心も身体も元気に	厚別桜台会館 (厚別西5条1丁目24-12)	25	講師：音楽療法士 吉田氏 持ち物：筆記用具・上靴・メガネ タオル・
4/14 (火) 13:30~14:30	膝痛予防	厚別西地区センター (厚別西4条4丁目10-1)	25	講師：りまー接骨院 持ち物：筆記用具・メガネ・タオル 動きやすい服装
4/22 (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
5/8 (金) 13:30~14:30	リンパストレッチ体操	カトリック小野幌教会 (厚別東4条4丁目5-2)	20	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
5/11 (月) 10:00~11:00	認知症予防教室	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)	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
5/13 (水) 10:00~11:00	認知症予防教室	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・上靴・タオル・動きやすい服装
5/27 (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

**お知らせ**

**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いて等

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！