

R8.3月

## 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	
3月3日(火) 11:00～11:30	ストレッチ＆筋トレ！	運動不足になるお正月明け、しっかり運動しましょう！長めのタオルをご準備ください。
3月10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！
3月17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。
3月24日(火) 11:00～11:30	脳トレ＆お口の体操	ゲーム感覚で楽しく認知症と誤嚥予防！

**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