

R8.2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	
2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！長めのタオルご準備ください。
2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！
2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。
2月24日(火) 11:00~11:30	栄養講座 骨粗しょう症予防	北海道栄養士会の先生から骨を強くする栄養や生活の仕方について学びましょう！

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