

R8.4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

令和8年度から、第2・4週目は 木曜日 午後 に変更になります！

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？  
接続方法をお伝えします。安心してお申込みください！！



日時

内容

4月9日(木)  
※13:30~14:00

ストレッチ&体操！

タオルを使った体操などをします！  
長めのタオルご準備ください。  
※ 講師:介護予防センターもみじ台

4月14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！

4月23日(木)  
※13:30~14:00

ストレッチ&体操！

タオルを使った体操などをします！  
長めのタオルご準備ください。  
※ 講師:介護予防センターもみじ台

4月28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。

**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