

発熱や体調不良がある場合は参加を見合わせてください



### 申込必要・参加無料

※参加ご希望の方は、開催日の1週間前までに、当センター ☎896-5019 にお申し込みしてください。水分補給のための飲み物をご持参ください。

## 10月の教室 参加者募集!



感染予防対策へのご協力をお願いします



新型コロナウイルス関連にて、教室中止の可能性がございます。ご了承願います。

10月/日時	会場	内容	講師	定員	その他
1日(金) 10:00~11:30	小野幌会館 1階(厚別東4条4丁目9-3)	シニアのためのスマートフォン講座	ソフトバンク厚別東	15名	スマートフォンをお持ちの方の講座。体験しながら様々な機能を知ることができます。
5日(火) 10:00~11:30 ※小雨時決行、悪天時は会館内歩く	桜台会館集合(厚別西5条1丁目24-12)⇒河川敷等	ノルディックウォーキング教室	日本ノルデックフィットネス協会公認 Basic インストラクター	15名	ノルデックポールがない方は貸出有(申込時に申出ください)。持ち物等の詳細について申込後にお知らせします。
13日(水) 14:00~15:00	厚別西地区センター集会室 B(厚別西4条4丁目10-1)	高齢者の運転と特殊詐欺について	厚別警察署警察官	15名	厚別区の実情を話してくれます。交通安全や詐欺対策が図れるよう多くの皆さんに話を聞いてほしい内容。
26日(火) 14:00~15:00	厚別西会館2階(厚別西2条3丁目8-31)	膝痛とその予防について	理学療法士	20名	ストレッチ等を行いますので、動きやすい服装でいらしてください。

『介護予防に関するあるある川柳』を大募集中です。ウォーキングや体操、脳トレ、庭や畑作業、おしゃべりなど、日々の活動のなかで感じることを作品にしてみませんか。応募は、当センターまでフックスかお葉書でお願いします。お一人様三作品、応募期間は十月末まで。ご応募頂いた方には(応募多数の場合は抽選)プレゼントを差し上げます。お楽しみに!

募集中!

### 介護予防川柳



ご応募お待ちしております!!

また、お薬カレンダー等が必要とする方は、無料提供できますので(お一人様一つまで)、当センターまでご連絡下さい。

七月三十日やわらぎ斎場厚別西にて『ポットラックフェスティバル』が開催され、受付横に地域の皆様が作成した作品を展示。来場者は子供から高齢者と幅広い世代。『地域の方の手作り』『必要とされる方に使ってほしい』ことをお伝えしました。お渡しした方から『おばあちゃんにあげたい』『温かい』『大事に使わせてもらいます』『上手ね』『色々使えそう』などの感想がありました。作成にご協力頂いた皆様ありがとうございました。

手作りのお薬カレンダー  
お薬手帳・診察カード入れなど  
配布しました

### 【発行者・お問い合わせ・お申し込み先】

〒004-0069

厚別区厚別町山本 750-6 厚別栄和荘 4階

介護予防センター厚別西東

☎896-5019 fax896-5021 (月~金 9時~17時半)

介護予防センターは札幌市の委託事業です



作品展示 『もらっていいの〜』『嬉しい』との声

裏面もご覧ください