

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日（曜） | 時　間 | 内　容 | 会　場 | 定員 | その他 |
| 4/８（金） | **10:00～**  **11:30** | **スマートフォン講座（始めました編）**  講師：ドコモショップ厚別西店 | **原始林会館**（厚別東2条4丁目7-17） | 8 | どのメーカーの方も、スマートフォンを持っていなくても参加OK。スマートフォンをお持ちの方はご持参ください。 |
| 4/13（水） | **10:00～**  **11:00** | **高脂血症（=脂質異常症）とその薬について**  講師：新札幌中央薬局 | **厚別西地区センター**（厚別西4条4丁目10-1） | 15 | 薬剤師の先生からの健康講話 |
| 4/22（金） | **14:00～**  **15:00** | **握力をつけよう**  講師：訪問看護リハビリステーション白ゆり新さっぽろ | **小野幌会館**（厚別東4条4丁目9-3） | 15 | リハビリの専門職から学ぶことができます。動きやすい服装おいでください。 |
| 4/27（水） | **10:00～**  **12:00** | **初めての川柳講座**  講師：川柳ボランティア | **厚別西地区センター**（厚別西4条4丁目10-1） | 10 | 国語辞書・濃い鉛筆・消しゴム・ノートをお持ちください |

**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。自宅から参加できます。60歳～80歳代の方が参加され、ストレッチや筋トレ運動等に取り組まれています。プログラム内容やオンライン接続について等、是非お問合せください。

※参加を希望される方は、下記の連絡先に開催日1週間前までにお申し込みください。また、申込者が定員に達した時点で締め切りとします。

※ご自身の飲み物、筆記用具等はお持ちください。

**参加無料／申込み必要**

**※新型コロナウイルスの関係で、教室の中止や延期、オンラインでの開催等に変更する場合がありますのでご了承願います。**

**4月の介護予防教室のお知らせ**

**新型コロナウイルス感染拡大予防にご協力ください**

・体温（できる限り自宅での測定をお願いします）・体調チェック

ご自身・周囲の方で、発熱や体調不良の場合は、参加の見合わせをご検討ください

・会場に着いたら手指消毒または手洗いを

・会場内はマスク着用をお願いします　**※換気や人との距離をとるなどの対策をします**

◆**お申し込み・お問い合わせ先◆**

**介護予防センター厚別（月～金　9時～17時半）**

**住所：厚別区厚別町山本750-6栄和荘4階　☎896-5019**

**介護予防センターは札幌市の委託事業です**