

**自主グループで講話します！　※参加に関して、当センターへご連絡ください。**

**元気クラブ**　**腰痛とその予防**

**5月19日（木）14:00～14:45　ホーマック厚別東カルチャースペース（厚別東4-4-9-3）**

**コミュニティーカフェタイム**　**認知症予防（レクリエーション等）**

**5月24日（火）13:30～14:00　カフェスペース（厚別東4-8-15-10）**

**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　・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**

**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。プログラム内容やオンライン接続について等、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。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日（曜） | 時　間 | 内　容 | 会　場 | 定員 | その他 |
| 5/13（金）  5/20（金）  5/27（金） | **14:00～**  **15:00** | **シニアヨガ（3回コース）**  講師：ヨガインストラクター | **禅聖寺**厚別西2-5-2-12 | 8 | 全日程ご参加ください。初心者OK。ヨガマットかバスタオルをご持参ください。 |
| 5/16（月） | **10:00～**  **11:30** | **ノルディック　ウォーキング講座**  講師：ノルディックウォーキングインスタラクター | **桜台会館**厚別西5-1-24-12 | 15 | 桜台会館周辺を歩く予定。初心者OK。持ち物①ノルデックポール**（貸出可能。申込時にお伝えください）**②動きやすい服装と靴（小雨時は雨具）③帽子④汗拭きタオル⑤手袋  **※小雨時は決行。雨天時には会館内を歩きます（上靴必要）。** |

◆**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**

**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。**

**5月の介護予防教室のお知らせ**