[](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=CpyYv1NV&id=5ED3A30969074A74D1568846370D0D45379BE5C4&thid=OIP.CpyYv1NVYPVAD5HjVdOXPAHaE4&mediaurl=https%3a%2f%2fwww.azumien.jp%2fcontents%2fmethod%2fimages%2f00039_002.jpg&exph=1649&expw=2500&q=%e3%82%aa%e3%83%b3%e3%83%a9%e3%82%a4%e3%83%b3%e6%95%99%e5%ae%a4+%e3%80%80%e4%bd%93%e6%93%8d%e9%ab%98%e9%bd%a2%e8%80%85+%e3%82%a4%e3%83%a9%e3%82%b9%e3%83%88+%e7%84%a1%e6%96%99&simid=608044267125545927&FORM=IRPRST&ck=A45087D48DE86D59CC35E8EB22E307FE&selectedIndex=148)

※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。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日（曜） | 時　間 | 内　容 | 会　場 | 定員 | その他 |
| ８/5（金） | **10:00～**  **11:30** | **やってみよう！**  **習字**  **ボランティア講師**  **大林先生** | **厚別西会館**（厚別西2条3丁目８-31） | **10** | 初心者、久しぶりの方も大歓迎。  ※筆は各自ご用意願います（100円均一でも販売されています）  ※習字の用具（文鎮・半紙・下敷き・硯等）がご自宅にある方はご持参願います。  ご協力の程よろしくお願いします。 |

**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。筋力アップ運動、脳トレなどを行っています。

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

**参加無料／申込み必要**

**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**

**自主グループで講話します！　※申込みやお問い合わせは、当センターへご連絡ください。**

**原始林さわやかサロン　握力をつけよう**

**8月4日（木）10:30～11:30　原始林会館（厚別東２条4丁目7-17）**

**さくらクラブ　栄養講座**

**8月8日（月）10:30～11:30　桜台会館（厚別西5条1丁目24-12）**

**※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。**

**８月の介護予防教室のお知らせ**

◆**お申し込み・お問い合わせ先◆**

**介護予防センター厚別（不在の時は留守番電話になります）**

**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**