

無料

有料

無料

**自主グループでも講話します！ ※講話のみ参加OK！　ご希望される方は当センターへご連絡ください**

* スペースコミュニティカフェ

**認知症予防　レクリエーション**

**9/13（火）　13:30～14:00　　カフェスペース（厚別東4条8丁目15-10）**

**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。**

**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。**

**9月の介護予防教室の**

**お知らせ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日（曜） | 時　間 | 内　容 | 会　場 | 定員 | その他 |
| 9/2（金） | **10:00～****11:30** | **スマートフォン学習会～もっと使えるようになりたい編～** | **小野幌会館（厚別東4条4丁目9-3）** | **８** | **スマホ持参。どこのメーカーの方も参加OK。ドコモショップ厚別西店が協力。** |
| 9/9（金） | **10:30～****12:00** | **水彩画教室****講師：中尾先生** | **原始林会館（厚別東2条４丁目7-17）** | **20** | **材料費500円かかります。初めての方も是非ご参加ください。** |
| 9/16（金） | **13:15～****13:45** | **生活習慣病と認知症のお話****講師：さとう内科・消化器内科クリニック　佐藤医師** | **厚別西会館（厚別西2条3丁目8-31）** | **20** | **厚別西地域でご活躍されている佐藤先生からの講話です。** |

**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

**新型コロナウイルス感染拡大予防にご協力ください**

・体温と体調チェック（体温は自宅でも測定、ご自身・周囲の方で発熱や体調不良の場合は参加を見合わせください）　・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

◆**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**