



すずらんクラブ

まな板の会

ハルニヤクウォーキング教室

介護予防教室
自主グループ
活動の様子

教室 認知症と生活習慣病予防

原始林さわやかサロン(講話の日)

ライラックヨガ

教室 膝痛とその予防

1月・2月の教室のお知らせ



日時	内容	会場	定員	その他
1/23 (月) 10:30~11:30	絵手紙教室	パークハウス西四番街コミュニティホール (厚別北3条5丁目1-2)	20	参加費(材料費)500円 講師:中尾孝典先生 たんぼぼサロンの会場にて開催します
2/8 (水) 10:30~11:30	認知症予防レクリエーション	厚別西地区センター (厚別西4条4丁目10-1)	15	参加無料 講師:予防センター 上靴不要、動きやすい服装でいらしてください
2/15 (水) 10:30~11:30	高齢者の住まい	厚別西地区センター (厚別西4条4丁目10-1)	15	参加無料 講師:みんかい 上靴不要

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。
※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感染拡大予防にご協力ください
 体温(自宅でも測定)・体調を確認します。ご自身・周囲の方が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、マスク着用をお願いします

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。
 プログラム内容やオンライン接続について等
 お問い合わせください。



【発行者・お問い合わせ先】
 〒004-0069
 厚別区厚別町山本750-6 厚別栄和荘4階
 さいとう
介護予防センター厚別西東
☎896-5019 (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