

厚別区

パソコン・スマホを使った新しい介護予防！

オンライン介護予防教室



ご自宅から運動や健康づくりの教室に参加しませんか？
スマホやパソコンなどを使って、ご自宅から気軽に参加できます！



Zoom(ズーム)というアプリを使用します！
Zoomを使った接続方法もお教えしますよ！



教室の詳しい内容や接続方法については、
ご希望の曜日を担当する下記のセンターへお問合せください！！

曜日	時間	内容	お問合せ先
毎週月曜日	14:00 ~14:30	チューブトレーニング、筋トレ、脳トレなど	介護予防センター大谷地 TEL: 894-6110 Eメール: kaigoyobou@ohyachi-hp.or.jp
毎週火曜日	11:00 ~11:30	筋トレ・脳トレ・お口の体操・膝痛腰痛 肩こり予防・健康講話など	介護予防センター厚別西東 TEL: 896-5019 Eメール: west-east@eiwakai.or.jp
毎週水曜日	15:00 ~15:30	タオル体操、筋トレ、お口の体操など	介護予防センター厚別中央青葉 TEL: 896-1475 Eメール: yobousenta-@karipu.jp
毎週木曜日	13:30 ~13:50	ストレッチ運動、筋トレ、タオル体操、 脳トレなど	介護予防センターもみじ台 TEL: 898-8660 Eメール: yobou@d-grunen.com

対象:厚別区内にお住まいのおおよそ65歳以上の方
費用:参加無料！！ スマホ・パソコンなどのデータ通信費は自己負担です！



オンラインを活用して、気軽にお家で
介護予防に取り組みましょう！！
「札幌市介護予防センター」は、高齢者の健康
づくりを応援する札幌市の「委託事業」です！



札幌市介護予防センター
キャラクター「かよるん」