

令和7年度

共催 厚別南地区福祉のまち推進センター
厚別区介護予防センター大谷地

サロン あえ〜る



転倒予防教室 ~体力づくりと仲間づくり~
楽しくみんなで 身体も頭も リフレッシュ!

場所

厚別南会館

(厚別南1丁目15-10 ※しらかば公園の向かい)

内容

ストレッチ・各種筋力トレーニング・レクなど

※毎年1月に、体力測定を行う予定です。

対象

65歳以上の方

会費

無料



日程・時間

第3水曜日 10:00 ~ 11:30

4/16	5/21	6/18	7/16	8/20	9/17
10/15	11/19	12/17	1/21	2/18	3月お休み

講師:「LIFEランナー」スポーツトレーナー



<お申込み・お問い合わせ>

厚別区介護予防センター大谷地

☎ **894-6110**

担当: 加藤・亀井

(月~金曜日 9時~17時)

In 厚別南福まち相談会
健康相談&ミニサロン

共催 厚別南地区福祉のまち推進センター
厚別区介護予防センター大谷地



ほっとステーション

健康予防体操

脳活性化
トレーニング

健康福祉相談



- ・一緒に頭と体のリフレッシュをしませんか！
- ・一人で悩みを抱えず、相談して一緒に解決しませんか！

場所 厚別南会館（厚別南1丁目15-10※しらかば公園向かい）

日時 毎月 第2火曜日 10:00~11:30

内容 健康体操、脳トレ（体操・プリント）、レク、困り事相談

対象 65歳以上の方

参加費 無料



令和7年	4/8	5/13	6/10	7/8	休み	9/9
10/14	11/11	12/9	令和8年	1/13	2/10	休み

<お申込み・お問い合わせ> 厚別区介護予防センター大谷地 （担当：加藤・亀井・荒保）



☎894-6110（月～金曜日 9時～17時）

光陽団地集会所**すこやか倶楽部****予定表**

*参加費：無料

<住所> 厚別区上野幌3条1丁目1-10 (道営光陽団地内)

<日時> 毎月第2水曜日 10:00~11:00 (8月・2月はお休み)

<持ち物> 健康チェック票、マスク着用、水分補給の水やお茶
(※引き続き、感染予防対策にご協力ください)**開催日程**

4月 9日 (水)	予防体操/予防センター
5月 14日 (水)	脳の健康セミナー/KUMON (公文)
6月 11日 (水)	予防体操/ノビーストレッチ
7月 9日 (水)	介護施設や住宅について /みんかい
8月 お休み	
9月 10日 (水)	薬に関する講話/三信薬局
10月 8日 (水)	椅子ヨガ/工藤講師
11月 12日 (水)	株式会社フロンティア/転倒予防について
12月 10日 (水)	予防体操/予防センター
1月 14日 (水)	睡眠とストレス/ヤクルト
2月 お休み	
3月 11日 (水)	予防体操/予防センター

お申し込みは

介護予防センター大谷地

☎ 894-6110



090-5950-9804

<担当:加藤・亀井・荒俣>



報恩学園「ひまわり」すこやか倶楽部 予定表

*参加費：無料

<住所> 厚別区厚別町上野幌822「報恩学園敷地内」地域交流ホームひまわり

<日時> 毎月第1月曜日 10:00~11:00 (5月・11月・1月はお休み)

<持ち物> 健康チェック票、マスク着用、水分補給の水やお茶
(※引き続き、感染予防対策にご協力ください)

開催日程

4月 7日 (月)	予防体操/予防センター
5月 休み	
6月 2日 (月)	椅子ヨガ/工藤講師
7月 7日 (月)	脳の健康セミナー/KUMON (公文)
8月 4日 (月)	笑いヨガ/角川講師
9月 1日 (月)	ブレイン体操/加藤講師
10月 6日 (月)	助け合いゲーム/生活支援推進員
11月 お休み	
12月 1日 (月)	予防体操/予防センター
1月 お休み	
2月 2日 (月)	健康予防/三信薬局&ヤクルト
3月 2日 (月)	厚別訪問看護ステーション

お申し込みは

介護予防センター大谷地 ☎ 894-6110 📞 090-5950-9804



<担当:加藤・亀井>

やわらぎ斎場 厚別 すこやか倶楽部 予定表

*参加費：無料

<住所> 厚別区厚別南3丁目2-1 (平和通り沿い)

<日時> 毎月 第4水曜日 10:00~11:00

<持ち物> 健康チェック票、マスク着用、水分補給の水やお茶

※上靴は不要です(引き続き、**感染予防対策にご協力ください**)



開催日程

4月23日 (水)	椅子ヨガ/工藤講師
5月28日 (水)	予防体操/予防センター
6月25日 (水)	がんについて/SOMPOひまわり生命
7月23日 (水)	健美操~藤井講師
8月27日 (水)	予防体操/ノビーストレッチ
9月24日 (水)	体調管理について/大塚製薬
10月22日 (水)	睡眠とストレス/Yakult
11月26日 (水)	予防体操/厚別訪問看護ステーション
12月24日 (水)	健美操/藤井講師
1月28日 (水)	予防体操/予防センター
2月25日 (水)	脳トレ学園/予防センターもみじ台
3月25日 (水)	予防体操/予防センター

お申し込み・お問い合わせ

介護予防センター大谷地

☎ 894-6110 ☎ 090-5950-9804



担当：加藤・亀井