

# 令和7年度 介護予防教室のお知らせ

## 厚別西地区(厚別北・山本・厚別西)

参加無料／申込必要

参加を希望される方は、下記の連絡先に1週間前までにお申し込み願います。申込者が定員に達した時点で締め切りとします。各講座、その都度申込が必要です。また、講座により申込期限を過ぎても受付を継続している場合もございますのでご相談ください。

対象は、厚別西地区在住の概ね65歳以上の方です！「介護予防教室」は札幌市の事業です。申込の際に「氏名・ご住所・生年月日・電話番号」をお伝えください。



日にち	曜日	時間	内容	講師	会場
6月9日	月	10:00~11:00	脳トレ運動	ノビーストレッチ	厚別桜台会館
6月13日	金	13:30~15:00	モルック教室	町内会会長	厚別西会館
6月20日	金	13:30~15:00	スマホ講座	当センター職員	当センター
7月15日	火	10:00~11:00	腰痛予防	エターナルフィット厚別	厚別西地区センター
8月4日	月	10:00~11:00	認知症予防	第一地域包括支援センター	やわらぎ斎場厚別西
8月26日	火	13:30~14:30	股関節の調子を整える	りまーる接骨院	厚別西地区センター
9月8日	月	10:00~12:00	難聴と耳のしくみと耳の聴こえ測定会	Nick	厚別桜台会館
9月22日	月	10:00~11:00	肩こり予防	りまーる接骨院	森林公園パークハウスマンション集会所
10月1日	水	14:00~15:00	お口のフレイル予防	歯科衛生士会	禅聖寺
10月3日	金	13:30~15:00	スマホ講座	当センター職員	当センター
11月25日	火	13:30~14:30	シニアのための交通安全講座	厚別警察署	厚別西地区センター
12月9日	火	10:00~11:00	振り込め詐欺防止！	厚別警察署	厚別西地区センター
12月19日	金	13:30~14:30	膝痛予防	須川理学療法士	厚別西会館
1月19日	月	10:00~11:00	紙ランタンを作ろう	厚別西地区センター職員	やわらぎ斎場厚別西
2月9日	月	10:00~11:30	エンディングノート書き方講座	やわらぎ斎場厚別西	厚別桜台会館
2月13日	金	13:30~14:30	膝痛予防	須川理学療法士	厚別西会館
2月20日	金	13:30~15:00	スマホ講座	当センター職員	当センター
3月9日	月	13:30~15:00	絵手紙講座	中尾先生	森林公園パークハウスマンション集会所
3月18日	水	14:00~15:00	詐欺防止！！	消費者被害ネットワーク	禅聖寺

※内容は変更になる可能性があります。

※単発の教室が入る場合があります。回覧板にてお知らせ致しますので、ご覧ください。

※参加時の持ち物については、お申込み時にご確認下さい。

◆お申し込み・お問合せ先◆

厚別区介護予防センター厚別西東

011-896-5019(平日)9時~17:30 不在時留守電対応

※介護予防センターは札幌市の委託事業です。



# 令和6年度 介護予防教室のお知らせ

## 厚別東地区

参加無料 / 申込必要

参加を希望される方は、下記の連絡先に1週間前までにお申し込み願います。申込者が定員に達した時点で締め切りとします。各講座、その都度申込が必要です。また、講座により申込期限を過ぎても受付を継続している場合もございますのでご相談ください。

対象は、厚別西地区在住の概ね65歳以上の方です！「介護予防教室」は札幌市の事業です。申込の際に「氏名・ご住所・生年月日・電話番号」をお伝えください。

日にち	曜日	時間	内容	講師	会場
6月4日	水	10:00~11:00	はつらつ体操教室	当センター職員	小野幌会館
6月11日	水	10:00~11:00	はつらつ体操教室	当センター職員	小野幌会館
6月12日	木	10:00~11:00	骨・カルシウムセミナー	雪印	原始林会館
6月18日	水	13:30~14:30	いきいきシニア体操教室	当センター職員	白ゆり新さっぽろ
7月2日	水	10:00~11:00	シニアのための 交通安全講座	厚別警察署	小野幌会館
7月9日	水	13:30~14:30	いきいきシニア体操教室	当センター職員	白ゆり新さっぽろ
8月7日	木	13:30~14:30	熱中症対策！正しい水分補給	明治	DCM厚別東
8月20日	水	13:30~14:30	いきいきシニア体操教室	当センター職員	白ゆり新さっぽろ
9月5日	金	13:30~14:30	正しい歩き方と靴の選び方	須川理学療法士 DEPOスタッフ	DEPO厚別東
9月18日	木	10:00~11:00	元気に長生きして いただくための食生活	厚別区食生活 改善推進員	原始林会館
9月24日	水	13:30~14:30	いきいきシニア体操教室	当センター職員	白ゆり新さっぽろ
10月8日	水	10:00~11:00	肩の痛み予防	ルネサンス	小野幌会館
10月15日	水	13:30~14:30	いきいきシニア体操教室	当センター職員	白ゆり新さっぽろ
11月19日	水	13:30~14:30	いきいきシニア体操教室	当センター職員	白ゆり新さっぽろ
12月11日	木	10:00~11:00	詐欺防止！！	厚別警察署	原始林会館
12月17日	水	13:30~14:30	いきいきシニア体操教室	当センター職員	白ゆり新さっぽろ
1月14日	水	13:30~14:30	いきいきシニア体操教室	当センター職員	白ゆり新さっぽろ
2月18日	水	13:30~14:30	いきいきシニア体操教室	当センター職員	白ゆり新さっぽろ
3月4日	水	10:00~11:00	お口のフレイル予防	歯科衛生士会	小野幌会館
3月11日	水	13:30~14:30	いきいきシニア体操教室	当センター職員	白ゆり新さっぽろ

※内容は変更になる可能性があります。

※単発の教室が入る場合があります。回覧板にてお知らせ致しますので、ご覧ください。

※参加時の持ち物については、お申込み時にご確認下さい。

◆お申し込み・お問合せ先◆  
厚別区介護予防センター厚別西東  
011-896-5019(平日)9時~17:30 不在時留守電対応  
※介護予防センターは札幌市の委託事業です。

