

# 厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉だより

第20号

厚別区介護予防センター厚別中央・青葉  
厚別区厚別中央5条6丁目5-20  
特養老人ホーム かりぶ・あつべつ内  
電話896-1475

## 「オンライン介護予防教室」 始めました♪



コロナ禍の自粛生活の中で、ご自宅にいながら仲間と一緒に筋トレ、ストレッチ体操や頭の体操ができるように「オンライン介護予防教室」を開催しています。無料の「Zoom（ズーム）」をダウンロードして顔を合わせると感激しますよ～。参加者さん同士のおしゃべり、情報交換もできます。**新たな挑戦で、楽しく介護予防をしませんか?!**

介護予防センター



オンライン……インターネットに繋がっている状態のこと

- Aさんはパソコン
- Bさんはタブレット
- Cさんはスマホ
- Dさんはスマホ (Wi-Fi)

パソコン、スマホが苦手な方も私たちが丁寧に電話や対面で接続方法をお伝えします。この機会にチャレンジしませんか？まずはお電話お待ちしております。お持ちのパソコンによっては、ZOOMがうまく作動しない場合があります。

### 7月のオンライン教室予定

7日	(水)	15:00～
12日	(月)	10:00～
21日	(水)	15:00～
26日	(月)	10:00～

### 8月のオンライン教室予定

2日	(月)	10:00～
11日	(水)	15:00～
16日	(月)	10:00～
25日	(水)	15:00～
30日	(月)	10:00～

※1回の教室は  
**20分程度**です。

**参加は無料です!**

毎回、ストレッチ・頭の体操・軽い筋トレなど、ご自宅で椅子に座ったまま参加できるプログラムを行います。

**注意** スマホ、タブレットで参加される方は、契約しているプランのデータ容量にご注意ください。

裏面はすこやか倶楽部のご案内です。

# すこやか倶楽部 ≪ 日程表 ≫



すこやか倶楽部にご参加の際は、事前の体温チェックと、マスクの着用をお願いします。

すこやか倶楽部は、サッポロスマイル体操・楽笑体操など転倒予防のための体操、コグニサイズ、ラダー運動などの認知症予防活動を月に1回行っております。ご参加は自由です。動きやすい服装で、お好きな開催場所にお越しください。

※新型コロナウイルスの感染状況によって、札幌市の通知によりすこやか倶楽部は中止となる場合があります。

## 厚別信濃すこやか倶楽部

≪開催場所≫ 厚別信濃会館（厚別中央4条3丁目3-6）  
 ≪開催日時≫ 毎月第4木曜日 13:00~14:00  
 ※水分補給の飲み物をご持参ください。

7月 休み	8月26日	9月 休み	10月28日	11月25日	12月23日	1月27日	2月24日	3月24日
-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------	-------	-------

≪開催場所≫ ひばりが丘東集会所（厚別中央1条4丁目3-1）  
 ≪開催日時≫ 毎月第4火曜日 13:30~14:30  
 ※水分補給の飲み物と履物をご持参ください。

## ひばりが丘東すこやか倶楽部

7月27日	8月24日	9月28日	10月26日	11月 休み	12月21日 第3火曜	1月25日	2月22日	3月22日
-------	-------	-------	--------	--------	----------------	-------	-------	-------

## 青葉すこやか倶楽部

≪開催場所≫ 青葉会館（青葉町3丁目2-26）  
 ≪開催日時≫ 毎月第1金曜日 13:30~14:30  
 ※水分補給の飲み物をご持参ください。

7月中止	8月 休み	9月3日	10月1日	11月5日	12月3日	1月7日	2月4日	3月4日
------	-------	------	-------	-------	-------	------	------	------

## 新さっぽろすこやか倶楽部

≪開催場所≫ 新さっぽろ集会所（厚別中央1条5丁目5-10）  
 ≪開催日時≫ 毎月第4火曜日 10:00~11:00  
 ※水分補給の飲み物と履物をご持参ください。

7月27日	8月24日	9月28日	10月26日	11月 休み	12月21日 第3火曜	1月25日	2月22日	3月22日
-------	-------	-------	--------	--------	----------------	-------	-------	-------

## いきいき青葉南教室

≪開催場所≫ 青葉南集会所（青葉町6丁目3-10）  
 ≪開催日時≫ 毎月第4木曜日 10:00~11:00  
 ※水分補給の飲み物と履物をご持参ください。

7月 休み	8月26日	9月 休み	10月28日	11月25日	12月23日	1月27日	2月24日	3月24日
-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------	-------	-------

## お詫びとお知らせ



6月・7月に予定しておりました「ウォーキング会」は、コロナまん延防止等重点措置期間と重なり中止とさせていただきます。たくさんの方々にお申込みいただきましたのに、残念な気持ちでいっぱいです。

9月7日信濃会館集合、9月8日青葉中央公園集合のウォーキング会は実施予定です。ご参加お待ちしております！！



介護予防センターは、高齢者の身近な相談窓口です。小さなことでもお気軽にご相談ください。地域の皆さんの集まりへの出前講座を行っております。少人数でもOK！無料です。

札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉 ご連絡お待ちしております。

☎011-896-1475（平日午前9時から午後5時まで） 担当 もんぜん いしざき

✉ yobousenta-@karipu.jp



介護予防センター  
イメージキャラクター  
かよるん

