

介護予防教室年間予定

- 水分補給用の飲み物、筆記用具をご持参ください。
- 天候などにより、内容が変更や中止になる場合があります。

お問合せ先:札幌市東区介護予防センター元町 電話/011-374-7000(平日9:00~17:00) 担当:三浦・太田

介護予防教室

	アンチエイジングスクール 第1土曜日 10:00	アンチエイジングスクール 第1月曜日 13:30	「男」のアンチエイジングスクール 第3火曜日 10:00	元町脳活サロン 第2火曜日 13:30	すこやか倶楽部 隔月第4火曜日 10:00	すこやか倶楽部 隔月第4木曜日 10:00
会場	元町中央会館 (北24条東19丁目2-17)	元町北東会館 (北21条東17丁目1-1)	元村公園会館 (北28条東18丁目1-22)	元町中央会館 (北24条東19丁目2-17)	元町北27条会館 (北27条東19丁目7-2)	元町会館 (北20条東20丁目6-22)
4月	4日(土)	6日(月)	21日(火)	14日(火)	お休み	お休み
5月	2日(土)	11日(月)	19日(火)	12日(火)	26日(火)	28日(木)
6月	6日(土)	1日(月)	16日(火)	9日(火)	お休み	お休み
7月	4日(土)	6日(月)	21日(火)	14日(火)	28日(火)	23日(木)
8月	1日(土)	3日(月)	18日(火)	4日(火)	お休み	お休み
9月	5日(土)	7日(月)	15日(火)	8日(火)	29日(火)	24日(木)
10月	3日(土)	5日(月)	20日(火)	13日(火)	お休み	お休み
11月	7日(土)	2日(月)	17日(火)	10日(火)	24日(火)	26日(木)
12月	5日(土)	7日(月)	15日(火)	8日(火)	お休み	お休み
1月	9日(土)	4日(月)	19日(火)	12日(火)	お休み	お休み
2月	6日(土)	1日(月)	16日(火)	9日(火)	22日(月)	25日(木)
3月	6日(土)	1日(月)	16日(火)	9日(火)	お休み	お休み

ZOOMオンライン介護予防教室 毎週木曜日16:00~17:00

「オンライン介護予防教室」とは、Zoomを利用し、自宅にいながら介護予防教室に参加することができます。予防センターと参加者の皆様をつなぎ、顔を見ながらリアルタイムで運動や交流が楽しめます。

- インターネットを使って1時間程度ストレッチ、筋トレ、脳トレを中心に教室を行います。
- 教室参加費は無料です。 ●途中退室もOKです。

各教室参加費無料
予約も不要です。
是非、お気軽にどうぞ!!