

介護予防教室【新着情報】

# 介護予防サロン

～ 月1回のお元気ステーション ～

いつも介護予防センター旭ヶ丘の活動にご理解いただき、ありがとうございます。今も留まることのない新型コロナウイルスは、生活の様々なところに影響を及ぼし、変化をもたらしています。感染対策を心がけることは、自分も相手も守る最善策ですが、過度な自粛は、心も体の元気も奪ってしまいます。

そこで今回の取組は、「安心してちょっと外出」「安心してちょっとおしゃべり」できる場所づくりです。少人数で毎回専門職の先生を招いて、様々な分野の介護予防を学びます。【少人数制介護予防教室】をサロンのように開催します。

## サロンについて

- ◆ 山鼻地区にお住いの65歳以上の方であれば、どなたでもご参加いただけます。
- ◆ 定員**10人**の少人数制！にじんまり、おしゃべりしながら楽しい時間を過ごせます。
- ◆ 毎回『サッポロスマイル体操』で少し体を動かします。動きやすい服装でご参加ください。
- ◆ 教室中も水分補給を行います。お飲み物はご持参ください。
- ◆ 毎回、100円(暖房費)をいただきます。

## サロンの内容

サッポロ  
スマイル  
体操

30分

+

脳トシ



30分

+

【身(み)になる小話】

例)カラダのこと / 食べること  
認知症予防のこと など

30分

【日時】 第2金曜日 10:00～11:30

12/11 1/15 2/12 3/12

【場所】 空色広場 (南26条西8丁目3-16)



【日時】 第4木曜日 10:00～11:30

12/24 1/28 2/25 3/25

【場所】 ノンノ (南19条西13丁目1-6)



<お申込み・お問い合わせ> 介護予防センター旭ヶ丘 Tel. 532-6110