

幌西地区5月のプログラムご案内

地域の一番身近な相談窓口

- ・介護保険を申請してサービスを受けてみたい
- ・体力、気力が落ちてきた
- ・近所の高齢者が心配…など

介護予防センター曙・幌西 ☎011-633-6055

お一人様でもお気軽にご参加ください♪参加は無料です！

すこやか倶楽部 「春の体力測定会」 ・5月9日(火)・5月16日(火)



【場所】幌西会館 南11西14(2階)【時間】午後1時30分～午後3時

【定員】各15名様 申込受付：4/24(月)～5/1(月)午前9時～

【申込み】5月9日、もしくは5月16日のどちらかにお申込み下さい。

シルバー健康教室 ～頭と体を楽しく動かしましょう～

幌西会館

5月23日(火)

【場所】幌西会館 南11西14(2階)

【時間】午後1時30分～午後2時45分

【定員】30名様

※5月は1回の開催です。

申込受付：4/24(月)～5/1(月)午前9時～

伏見会館 5月2日(火)

【場所】伏見会館 南14西18(1階)

【時間】①午前9時50分～午前10時40分 ②午前11時～正午

【定員】各12名様 申込受付：4/24(月)～5/1(月)午前9時～

筋トレ&ストレッチをします～!



やわらぎ斎場 5月30日(火)

【場所】やわらぎ斎場 伏見別邸 南13西21

【時間】午前10時～午前11時15分

【定員】14名様

申込受付：4/24(月)～5/1(月)午前9時～



脳トレ&下半身強化がメイン♪

お申込み先は裏面に

※参加される際は、水分補給のお飲み物をご持参ください

【特技や趣味・技術を地域で活かしてみませんか?!】

・うた・踊り・工作など、披露したり教えたりしたい方を募集しています!