

幌西地区連合町内会 会長 土井 清純
// 保健部 理事 片岡 うつ子
// 保健部 部長 荒川 明子

『健康づくり教室』のご案内

今年度最初の『健康づくり教室』です。

コロナ禍で外出制限を余儀なくされたここ数年でした。閉じこもりがちで気持ちも落ち込む事も多かったと思います。保健部では、健康維持のために下記の内容で『健康づくり教室』を開催し皆さまの健康のお手伝いを致します。頭も身体も活性化して行きましょう・・・お待ちしておりますので、お誘い合わせの上是非ご参加下さい。

1. 日時 **6月21日(水)** **10:00~12:00**

2. 場所 **幌西会館** (南11条西14丁目 TEL 561-3256)

3. 講演 **《心の健康を保つために!!》**

... **ストレスとうまくお付き合い** ...

講師 札幌医科大学 保健医療学部作業療法学科
教授 **石井 貴男 氏**

4. 運動 **【脳活塾!】**

～動いて笑って免疫力を高めましょう!～

講師 中央区介護予防センター曙・幌西
介護福祉士 **吉澤 尚志 氏**

5. 申し込み方法 **幌西町づくりセンター Tel561-3256 6月16日(金)迄**

幌西会館(土・日・祝日休み) ◎ 平日9:00~17:00 にお願ひします