

# 幌西地区8月のプログラムご案内

お一人様でもお気軽にご参加ください♪参加は無料です！

※参加される方はお申込みが必要です。午前9時前の留守番電話へのお申込みは受付できかねますのでご了承ください。尚、参加出来なくなった場合はご連絡をお願い致します。

## すこやか倶楽部



### 8月8日(火) ～病気を早期発見する為に～

【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

第3地域包括支援センターの保健師を講師に、お話しをお聞きます。「とくとく健診」や「後期高齢者健診」を受けて健康で長生きしましょう♪

申込受付：7/18(火)～7/25(火) 午前9時～午後5時30分 ※後半、体操も実施予定

## 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

【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】各30名

8月22日(火)

8月29日(火)

申込受付：7/18(火)～7/25(火) 午前9時～午後5時30分



## 伏見会館 8月1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10分～正午

【定員】各12名 申込受付：7/18(火)～7/25(火) 午前9時～午後5時30分

筋トレ&ストレッチをします～！



## やわらぎ斎場 8月18日(金)

【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 申込受付：7/18(火)～7/25(火) 午前9時～午後5時30分

脳トレ&下肢筋力強化がメイン♪



※参加される方は、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・手芸・工作

・雑学(食事や健康に関して)



など、披露したり教えたりしたい方を**大募集**しています！

お申込み先は裏面に

# 幌西地区9月のプログラムご案内

お一人様でもお気軽にご参加ください♪参加は無料です！

※参加される方はお申込みが必要です。午前9時前の留守番電話へのお申込みは受付できかねますのでご了承ください。尚、参加出来なくなった場合はご連絡をお願い致します。

## すこやか倶楽部

### 9月12日(火)～お口の健康を維持する為に～

【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】30名

北海道歯科衛生士会より講師を迎えお話を伺います。毎日ケアをしてお口の健康を維持していきましょう！



申込受付：8/22(火)～8/29(火) 午前9時～午後5時30分 ※後半、体操も実施予定

## 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

【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

9月19日(火) 【定員】各30名様

9月26日(火) 申込受付：8/22(火)～8/29(火) 午前9時～午後5時30分



### 伏見会館 9月5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10分～正午

【定員】各12名 申込受付：8/22(火)～8/29(火) 午前9時～午後5時30分

筋トレ&ストレッチをします～！



### やわらぎ斎場 9月15日(金)

【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 申込受付：8/22(火)～8/29(火) 午前9時～午後5時30分

脳トレ&下肢筋力強化がメイン♪



裏面あり

※参加される方は、水分補給のお飲み物をご持参ください

◆◆◆◆◆ お申し込み先 ◆◆◆◆◆



社会福祉法人 漢仁会

## 札幌市中央区介護予防センター 曙・幌西

### ☎633-6055 担当：吉澤・高橋

(受付時間：平日 月～金曜日 祝日除く 午前9時～午後5時30分)

すこやか倶楽部・シルバー健康教室は札幌市より委託を受け介護予防センターが実施する札幌市一般介護予防事業です。

◆ご自身やご家族が、37℃以上や咳・倦怠感等風邪症状がある場合は参加を見合わせて下さい◆