

幌西地区7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し込みが必要です。午前9時前の留守番電話等へのお申し込みは受付できませんのでご了承ください。尚、参加出来なくなった場合は必ずご連絡をお願い致します。

すこやか倶楽部

7月11日(火)～食生活を改善して健康になろう～

【場所】幌西会館 南11西14(2階)

食生活改善推進員の方を講師にお迎

【時間】午後1時30分～午後3時

えしお話しを聞きます。バランスの

【定員】25名

いい食事で健康になりましょう！



申込受付：6/20(火)～6/27(火) 午前9時～午後5時30分

※後半、体操も実施！

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)

7月18日(火)

【時間】午後1時30分～午後2時45分

7月25日(火)

【定員】各30名様

申込受付：6/20(火)～6/27(火) 午前9時～午後5時30分



伏見会館 7月4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：6/20(火)～6/27(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 7月24(月)

【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：6/20(火)～6/27(火) 午前9時～午後5時30分

脳トレ&下半身強化がメイン♪



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 溪仁会

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◆