

幌西地区11月のプログラムご案内

11月より介護予防教室の申込が変わります！裏面をご参照下さいませ

※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ご連絡をお願い致します。

すこやか倶楽部

11月14日(火) ~元気になる食事のおはなし~

【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

北海道栄養士会の管理栄養士を講師に迎え、お話を聞きます。バランスの取れた食事で健康になりましょう♪

申込受付：10/24(火)~10/31(火) 午前9時~午後5時30分

シルバー健康教室

幌西会館

11月21日(火)

【時 間】 午後1時30分
~午後2時30分



筋トレ&ストレッチをします！

【場 所】 幌西会館 南11西14
(2階)

【定 員】 各30名

申込受付

11月28日(火)

【時 間】 午後1時30分
~午後2時45分



脳トレ&下肢筋力強化がメイン♪

10/24(火)~10/31(火)

午前9時~午後5時30分

伏見会館 11月7日(火)

【場 所】 伏見会館 南14西18 (1階)

【時 間】 ①午前9時30分~午前10時30分 ②午前11時~正午

【定 員】 各12名 申込受付：10/24(火)~10/31(火) 午前9時~午後5時30分

筋トレ&ストレッチをします~！



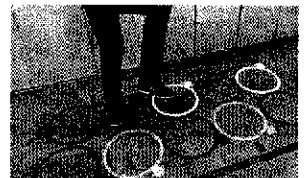
やわらぎ斎場 11月17日(金)

【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：10/24(火)~10/31(火) 午前9時~午後5時30分

脳トレ&下肢筋力強化がメイン♪



【お申し込み先】 ※参加される方は、水分補給のお飲み物をご持参ください



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)

裏面あり

11月より介護予防教室の申込が変わります！

日頃より、当センター主催の介護予防教室にご登録頂き、誠にありがとうございます。現在、運動系の介護予防教室に参加できない方が増加しており、新たな体制で教室運営させて頂くことになりましたので、お知らせ致します。

裏面あり

お知らせ



- ①申込日に電話をしてもつながらない・・・
- ②電話がつながったと思ったら定員に達して参加できない・・・
- ③今月は1度も参加できない・・・

介護予防教室は当センターが札幌市からの委託を受けて実施している事業です。(札幌市一般介護予防事業) 参加したいと思う方が1人でも多く参加頂ける工夫について検討した結果、運動系の介護予防教室『シルバー健康教室・やわらぎ教室』については、内容に相違が発生しないよう、同じプログラムとし、お住いの町内会で参加頂く会場を分けて実施します。

町内会で申込できる会場が分かります！

1 分区・6 分区・7 分区
8 分区・9 分区・10 分区
12 分区・弥久茂
旭山公園通

2 分区・3 分区・5 分区
13 分区・15 分区
花園・伏見・伏見3丁目

【幌西会館】

第3火曜 13時30分～14時30分
(運動中心の教室)

第4火曜 13時30分～14時45分
(ケンステップを使った転倒予防)

【伏見会館】

第1火曜 ①9時30分②11時00分
(2部制。運動中心の教室)

【やわらぎ】

毎月1回 10時00分～11時15分
(ケンステップを使った転倒予防)

■当センターの都合で開催日が変更の場合がございます。予めご確認ください■

※幌西すこやか倶楽部は、今まで通り幌西会館で開催します。
居住する町内会に関わらずお申込みできます。

社会福祉法人 溪仁会

◆◆◆お問合せ先◆◆◆

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)