

# 幌西地区12月のプログラムご案内

※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。  
 ※申込時、定員に達し参加できなかった方は、翌月参加できるよう配慮させていただきます。

## すこやか倶楽部

参加無料

### 12月12日(火)『リハビリの先生による健康講座』

【講師】北海道リハビリテーション  
 専門職協会 理学療法士

【場所】幌西会館 南11西14(2階)  
 【時間】午後1時30分～午後2時30分  
 【定員】30名



正しい動きと知識で体操を覚えて、健康生活送りましょう!

申込受付: 11/29(水)～12/4(月) 午前9時～午後5時30分

## シルバー健康教室

## 幌西会館 参加無料

### 12月19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!

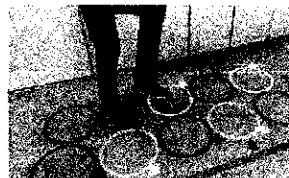
【場所】幌西会館 南11西14  
 (2階)

【定員】各30名

申込受付

### 12月26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♪

11/29(水)～12/4(月)

午前9時～午後5時30分

## 伏見会館 12月5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: 11/29(水)～12/4(月) 午前9時～午後5時30分

筋トレ&ストレッチをします!  
 気持ちいいですよ～♪



## やわらぎ斎場 12月22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: 11/29(水)～12/4(月) 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)