

幌西地区3月のプログラムご案内

すこやか倶楽部

参加無料

3月12日(火)

「認知症予防について」

【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

- ・認知症を正しく理解しよう
- ・認知症にならないために
- ・脳トレを楽しみましょう!!・・・など

申込受付：3/1(金)～3/8(金) 午前9時～午後5時30分

シルバー健康教室

参加無料

幌西会館 3月19日(火)

【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

筋トレ&ストレッチ
をします!気持ち
いいですよ~♪



裏面あり

申込受付3/1(金)～3/8(金) 午前9時～午後5時30分

やわらぎ斎場 3月26日(火)

【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
【定員】18名

みんなと一緒に
健康を維持して
いきましょう♪



申込受付:3/1(金)～3/8(金) 午前9時～午後5時30分

諸般の事情により下記介護予防教室を中止とさせていただきます。

予めご了承下さい。

【3月5日(火) 伏見シルバー健康教室】

【3月26日(火) 幌西シルバー健康教室】

◆◆◆ 重要なお知らせ ◆◆◆

今年介護予防教室にご参加されなかった方は、このご案内をもって終了とさせていただきます。
令和6年度も案内を希望される方はお電話にてご連絡頂きたくお願い申し上げます。

【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

(受付時間:平日 月～金曜日 祝日除く 午前9時～午後5時30分)