

幌西地区2月のプログラムご案内

参加無料

シルバー健康教室

伏見会館

2月6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:1/25(木)～2/1(木)午前9時～午後5時30分



みんなと一緒に
健康を維持して
いきましょう!!

幌西会館

2月20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 申込受付:1/25(木)～2/1(木)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~♪



申込みは裏面

※参加される方は、水分補給のお飲み物をご持参ください

※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。

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。

【2月13日(火) すこやか倶楽部】

【2月27日(火) 幌西シルバー健康教室】

【2月29日(木) やわらぎ斎場】

◆◆退職のご挨拶◆◆

この度、令和6年1月末をもって退職することとなりました。1年と短い期間ではありましたがお世話になりました。今後の皆様の健康をお祈りしております。ありがとうございました。

介護予防センター曙・幌西 相談員 高橋 幸子