

# 幌西地区4月のプログラムご案内 参加無料

裏面あり

※当センターの都合により中止となる場合がございますのでご了承ください。  
※参加される方は、水分補給のお飲み物をご持参ください。  
※お住いの町内会によって参加できる教室が異なりますので、詳細はお問合せ下さい。

## 4月2日(火) 伏見会館 シルバー健康教室

【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:3/22(金)～3/29(金) 午前9時～午後5時30分

筋トレ&ストレッチをします～!



## 4月9日(火) 幌西会館 シルバー健康教室

【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3/22(金)～3/29(金) 午前9時～午後5時30分

筋トレ&ストレッチをします～!



## 4月16日(火) すこやか倶楽部「福祉用具を学ぼう」

【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3/22(金)～3/29(金) 午前9時～午後5時30分



(株)フロンティア  
福祉用具プランナーを  
講師でお招きします♪  
・福祉用具って?  
・便利な福祉用具 など

## 4月17日(水) やわらぎ斎場 シルバー健康教室

【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】 18名 申込受付:3/22(金)～3/29(金) 午前9時～午後5時30分

主に脳トレ&下肢  
筋力強化を実施♪



## 4月23日(火) 幌西会館 シルバー健康教室

【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  
申込受付:3/22(金)～3/29(金) 午前9時～午後5時30分

主に脳トレ&下肢  
筋力強化を実施♪



幌西地区 主担当: 吉澤

令和6年度より、それぞれが地区を主担当させていただきますので宜しくお願い致します。



曙地区 主担当: 田中

◆◆◆◆お問い合わせ・お申込み先◆◆◆◆



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・田中

(受付時間: 平日 月～金曜日 祝日除く 午前9時～午後5時30分)

# 幌西地区5月のプログラムご案内 参加無料

※当センターの都合により中止となる場合がございますのでご了承ください。

※参加される方は、水分補給のお飲み物をご持参ください。

※お住いの町内会によって参加できる教室が異なりますので、詳細はお問合せ下さい。

裏面あり

## 5月7日(火) 伏見会館 シルバー健康教室

【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:4/24(水)～5/1(水) 午前9時～午後5時30分

筋トレ&ストレッチをします～!



## 5月14日(火) 幌西会館 シルバー健康教室

【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4/24(水)～5/1(水) 午前9時～午後5時30分

筋トレ&ストレッチをします～!



## 5月21日(火) すごやか倶楽部 『神秘の食品 乳』

【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4/24(水)～5/1(水) 午前9時～午後5時30分



(株) 明治より管理栄養士を講師でお招きします♪

- ・乳利用の歴史
- ・不思議で奥深い乳
- ・牛乳の栄養と価値 など

## 5月28日(火) 幌西会館 シルバー健康教室

【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

申込受付:4/24(水)～5/1(水) 午前9時～午後5時30分

主に脳トレ&下肢筋力強化を実施♪



## 5月30日(木) やわらぎ斎場 シルバー健康教室

【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】18名 申込受付:4/24(水)～5/1(水) 午前9時～午後5時30分

主に脳トレ&下肢筋力強化を実施♪



幌西地区 主担当: 吉澤

令和6年度より、それぞれが地区を主担当させていただきますので宜しくお願い致します。



曙地区 主担当: 田中

◆◆◆◆お問い合わせ・お申込み先◆◆◆◆



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・田中

(受付時間: 平日 月～金曜日 祝日除く 午前9時～午後5時30分)