

幌西地区連合町内会 会長 土 井 清純  
" 保健部 理事 片 岡 うつ子  
" 保健部 部長 池 田 正子

# 『健康づくり教室』のご案内

今年度最初の『健康づくり教室』です。

コロナ禍で外出制限を余儀なくされたここ数年でした。閉じこもりがちで気持ちも落ち込む事も多かったと思います。保健部では、健康維持のために下記の内容で『健康づくり教室』を開催し皆さまの健康のお手伝いを致します。頭も身体も活性化して行きましょう・・・お待ちしておりますので、お誘い合わせの上是非ご参加下さい。

1. 日 時 **6月24日(月)** **10:00~12:00**

2. 場 所 **幌西会館** (南11条西14丁目 TEL 561-3256)

3. 講 演 **《歯とお口の健康!!》**

... お口からいきいき生活始めましょう ...

講師 札幌歯科医師会

歯科衛生士 **木本 恵美子 氏**

4. 運 動 **【足腰筋力アップ!】**

～散歩が楽しくなる5つの方法～

講師 中央区介護予防センター曙・幌西

介護福祉士 **吉澤 尚志 氏**

5. 申し込み方法 **幌西町づくりセンター Tel561-3256 6月20日(木)迄**

**幌西会館(土・日・祝日休み) ◎ 平日 9:00~17:00 にお申し込み**