

幌西地区9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

9月3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: 8/23(金)～8/30(金) 午前9時～午後5時30分

筋トレ&ストレッチをします～!



9月9日(月) 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: 8/23(金)～8/30(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♪



9月10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: 8/23(金)～8/30(金) 午前9時～午後5時30分

筋トレ&ストレッチをします～!



9月17日(火) すこやか倶楽部 『リハビリの先生による健康講座』

【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: 8/23(金)～8/30(金) 午前9時～午後5時30分

北海道リハビリテーション専門職協会より理学療法士の先生を講師でお招きします。正しい動きを学びましょう!

9月24日(火) 幌西会館 シルバー健康教室

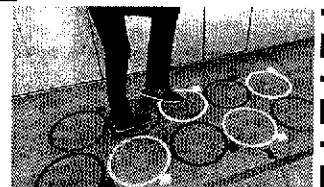
【場所】幌西会館 南11西14(2階)

【時間】午後1時30分～午後2時45分

【定員】30名

申込受付: 8/23(金)～8/30(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♪



◆◆◆◆お問い合わせ・お申込み先◆◆◆◆



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・上西

(受付時間: 平日 月～金曜日 祝日除く 午前9時～午後5時30分)

自宅で筋トレ

はじめましょう!

～家トレ介護予防教室～

スマートフォンやパソコン・タブレットを使って、
自宅で筋トレやストレッチをしてみませんか？

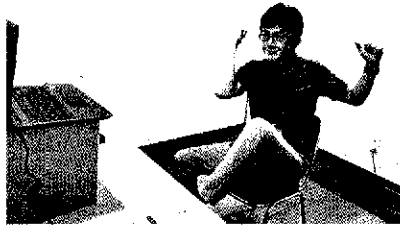
自宅でお気軽に参加いただける体操教室を
ぜひ体験してください～♪お待ちしております！



日時: 8月14日(水)・8月28日(水)

9月 4日(水)・9月11日(水)

10月 9日(水)・10月23日(水)



時間は、10:00～10:30です♪

※9:55から入室できますよ～☆

対象: 曙・幌西地区にお住いの概ね65歳以上の方

参加費: 無料 ※接続に伴う通信料は自己負担となりますが、Wi-Fiがあれば、通信料の負担が少なく済みます。

随時、お申込みを受け付けています♪

<全面的にサポートします!>

・興味はあるけど、使い方がわからない ・アプリって? Wi-Fiって?
設定方法や操作方法等も分かりやすくご説明致します。

いい汗かいて、ますます
健康になりましょう!

上西 啓太



皆様! 楽しみながら一緒に
運動しましょう～♪

吉澤 尚志

◆◆◆◆お申し込み先◆◆◆◆



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

(受付時間: 平日 月～金曜日 祝日除く 午前9時～午後5時30分まで)

☎633-6055 担当: 吉澤 上西