

幌西地区4月のプログラムご案内

※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。

参加無料

※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1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)

【対 象】 概ね65歳以上の方

【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: 3/19(水)～3/26(水) 午前9時～午後5時30分

ストレッチと筋力
トレーニングなど
をします!



4月8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

【対 象】 概ね65歳以上の方

申込受付: 3/19(水)～3/26(水) 午前9時～午後5時30分

ストレッチと筋カトレ
ーニングなどをします!



4月15日(月) すこやか倶楽部『終活・相続のあれこれ』

【場 所】 幌西会館 南11西14 (2階)

【対 象】 概ね65歳以上の方

【時 間】 午後1時30分～午後2時30分

【定 員】 30名 申込受付: 3/19(水)～3/26(水) 午前9時～午後5時30分

行政書士の方を講師にお
迎えします。終活・相続に
ついて学びましょう!



4月18日(金) 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

【対 象】 概ね65歳以上の方

【定 員】 18名 申込受付: 3/19(水)～3/26(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♪



4月22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

【対 象】 概ね65歳以上の方

申込受付: 3/19(水)～3/26(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♪



お申し込み先は裏面に

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2日(金) 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

【対象】 概ね65歳以上の方

【時間】 午前10時～午前11時15分

【定員】 18名 申込受付: 4/21(月)～4/25(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♪



5月13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)

【対象】 概ね65歳以上の方

【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: 4/21(月)～4/25(金) 午前9時～午後5時30分

ストレッチと筋力トレーニングなどをします!



5月13日(火) 幌西会館 シルバー健康教室

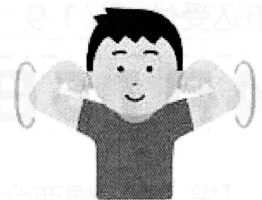
【場所】 幌西会館 南11西14 (2階)

【時間】 午後1時30分～午後2時30分

【定員】 30名 【対象】 概ね65歳以上の方

申込受付: 4/21(月)～4/25(金) 午前9時～午後5時30分

ストレッチと筋力トレーニングなどをします!



5月20日(火) すこやか倶楽部 『糖尿病の予防で合併症を回避する』

【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

【対象】 概ね65歳以上の方

【定員】 30名 申込受付: 4/21(月)～4/25(金) 午前9時～午後5時30分

保健師の方をお招きし、糖尿病の予防について学び、健康に過ごしましょう!



5月27日(火) 幌西会館 シルバー健康教室

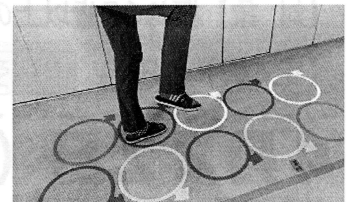
【場所】 幌西会館 南11西14(2階)

【時間】 午後1時30分～午後2時45分

【定員】 30名 【対象】 概ね65歳以上の方

申込受付: 4/21(月)～4/25(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 溪仁会

札幌市中央区介護予防センター 曙・幌西

☎633-6055

(受付時間: 平日 月～金曜日 祝日除く 午前9時～午後5時30分)