

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。
※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。

参加無料

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)

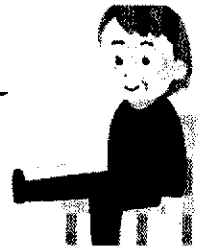
【時 間】 午後1時30分～午後2時30分

【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

ストレッチと筋力
トレーニングなどを
します!



4月15日(月) ずこやか倶楽部『終活・相続のあれこれ』

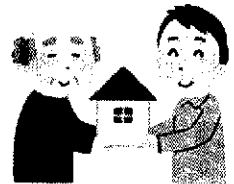
【場 所】 幌西会館 南11西14 (2階)

【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

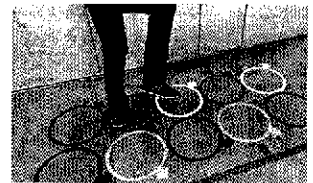
【場 所】 やわらぎ斎場 伏見別邸 南13西21

【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

ストレッチと筋カ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

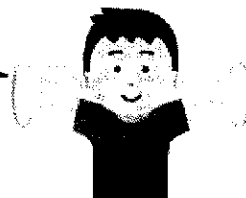
【場 所】 幌西会館 南11西14 (2階)

【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

ストレッチと筋カ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

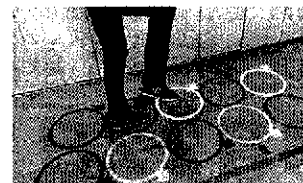
【場 所】 幌西会館 南11西14(2階)

【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 濠仁会

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)