

幌西地区10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

10月21日(火)

すこやか倶楽部

伏見・幌西両地区対象

【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

『口腔環境を整えて誤嚥を予防』



歯科衛生士の方を講師にお迎えし、お口の健康について学びましょう！

◎申込受付:9/25(木)～10/3(金)午前9時～午後5時30分

伏見地区 シルバー健康教室

対象町内会:2分区・3分区・5分区

13分区・15分区・花園・伏見・伏見3丁目

10月7日(火)

【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

【対 象】 概ね65歳以上の方

【定 員】各12名



ストレッチと筋力トレーニングをします！

10月29日(水)

【場 所】 やわらぎ斎場 伏見別邸 南13西21

【時 間】午前10時～11時15分

【対 象】 概ね65歳以上の方

【定 員】 18名

主に脳トレ&下肢筋力強化を実施♪



◎申込受付:9/25(木)～10/3(金)午前9時～午後5時30分

幌西地区 シルバー健康教室

対象町内会:1分区・6分区・7分区・8分区

9分区・10分区・12分区・弥久茂・旭山公園通

10月14日(火)

【場 所】 幌西会館 南11西14 (2階)

【時 間】 午前10時00分～午前11時00分

【定 員】 30名

【対 象】 概ね65歳以上の方

ストレッチと筋力トレーニングをします！

10月28日(火)

【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

主に脳トレ&下肢筋力強化を実施♪



◎申込受付:9/25(木)～10/3(金)午前9時～午後5時30分

♪ お申し込み先は裏面に ♪

幌西地区 11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。 **参加無料**

※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

11月18日(火)

すこやか倶楽部

伏見・幌西両地区対象

【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

『簡単レシピでしっかり栄養を摂る』

元気に過ごすために、中央区保健センターの管理栄養士
や食生活改善推進員からアドバイスをいただきます！

◎申込受付:10/17(金)～10/27(月)午前9時～午後5時30分



伏見地区 シルバー健康教室

対象町内会：2 分区・3 分区・5 分区

1 3 分区 1 5 分区・花園・伏見・伏見3丁目

11月4日(火)

【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

【対 象】 概ね65歳以上の方 【定 員】 各12名

【内容】ストレッチと筋トレをします！

11月19日(水)

【場 所】 やわらぎ斎場 伏見別邸 南13西21

【時 間】午前10時～11時15分

【対 象】 概ね65歳以上の方 【定 員】 18名

【内容】脳トレ&下肢筋力強化を実施♪

◎申込受付:10/17(金)～10/27(月)午前9時～午後5時30分



幌西地区 シルバー健康教室

対象町内会：1 分区・6 分区・7 分区・8 分区

9 分区・10 分区・12 分区・弥久茂・旭山公園通

11月11日(火)

【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

【内 容】ストレッチと筋力トレーニングをします！



11月25日(火)

【場 所】 幌西会館 南11西14 (2階)

【時 間】 午後1時30分～午後3時30分

【定 員】 25名 【対 象】 概ね65歳以上の方

【内容】リハビリ健診:バランスや骨密度等の測定を行い、

ご自身の健康状態をチェックしてみましょう！

フレイル予防ミニ講座や栄養相談コーナーもあります。

☆協力☆
札幌西円山病院

◎申込受付:10/17(金)～10/27(月)午前9時～午後5時30分

◆◆◆◆お問い合わせ・お申込み先◆◆◆◆



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)