

■札幌市一般介護予防事業として開催される公的事業です。■

冬の体力作りシニア体操教室

日程：1/19・1/23・1/27・1/29・2/6
2/9・2/12・2/17・2/20・2/26



※計10回の教室です。極力毎回ご参加頂く事で筋力の向上が期待されます！

会場：幌西会館2階集会室（中央区南11条西14丁目）

時間：毎回 午前10時～11時

（1/19・2/20は体力測定の為
午前10時～正午となります。）

対象：介護予防の運動や体操を経験し
た事がない概ね65歳以上の方。

（※詳細は下記申込先までお問合せ下さい。）

定員：15名（定員になり次第締切予定）

内容：体力測定・筋力をつける運動など

費用：無料でご参加いただけます。

持物：水分補給の飲み物・運動しやすい服装（上靴不要）

主催：札幌市中央区介護予防センター曙・幌西

申込：12/1～12/25の期間でお電話にてお申込下さい。

（定員になり次第締め切予定にて予めご了承下さい。）

手指消毒・検温・体調チェック実施。37℃以上や風邪症状の場合は参加をご遠慮下さい。



筋力の維持は介護予防に重要！

高齢の方が2週間寝たまま過ごすと
過去7年間の筋力が低下
するといわれています。筋力低下を
防ぐために体操教室を活用下さい！

握力測定等、介護予防に大切な体力測
定も行います。ご自身の体力状況も把
握できます！



握力・5回立ち座り・
複合動作等を測定します！

■講師のご案内■

中央区介護予防センター曙・幌西
社会福祉士
北海道リハビリテーション専門職協会
理学療法士
北海道栄養士会
栄養士
北海道歯科衛生士会
歯科衛生士



申込先



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

☎011-633-6055 担当：上西（じょうにし）

月曜日～金曜日 祝日除 午前9時～午後5時30分 ※留守番電話の際はご連絡先をお伝え下さい。