幌西地区 福祉のまち推進センター主催 健康づくり交流会

冬の運動不足解消に！

おうちで 出来る 運動習慣

もうすぐ本格的な冬の到来。
雪が積もると外出の機会が減り、運動不足になりがちです。
特別な道具を使わず、おうちで出来る体操を紹介します。
脳年齢測定や、健康・福祉に関する相談コーナーもあります。
ぜひお気軽にご参加ください。

日時：令和８年11月25日(水) 13:00～14:30
会場：幌西会館２階（中央区南11条西14丁目）
講師：札幌市中央区介護予防センター曙・幌西
　　社会福祉士　上西啓太氏
対象：幌西地区にお住まいの方　定員20名
申込：幌西まちづくりセンター(011-561-3256)
　　11月18日(水)まで

＊定員に達した際は、参加できない場合があります。
＊ご連絡は平日8:45～17:15にお願いします。
＊会場は靴を脱いでお上がりいただきます。
　安全・衛生のため、靴下の着用をお願いいたします。

無料

当日の予定

13:00～
- 体操

13:30～
- 脳年齢測定
- 健康・福祉相談

中央保健センター(保健師)、中央区第３地域包括支援センター、中央区介護予防センター曙・幌西、中央区社会福祉協議会、第２層生活支援コーディネーター、幌西地区民生委員・児童委員による相談

＊11/25(水)午後の幌西地区福祉のまち推進センター「高齢者生活相談」は、いつもの旭山公園通地区センターではなく、幌西会館で開催します。

