

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・内容変更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。

すこやか倶楽部（幌西・伏見両地区対象）

申込受付:10/23(金) 午前9時開始

11月17日(火) 午後1時30分～午後2時30分

「おなか快調、こころ快調、毎日を笑顔に！」

～内視鏡技師・看護師が教える、おなかの健康と検査のお話～

【場 所】 幌西会館 南11西14 (2階)

【定 員】 30名

【対 象】 概ね65歳以上の方

【講師】

さっぽろ西線クリニック 南10西15

幌西地区に
新規開業

内視鏡技師・看護師

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

11月10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&筋トレ

11月18日(水)

【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

【内 容】 脳トレ&下肢筋力強化

申込受付:10/23(金) 午前9時開始

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4日(水)

【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&筋トレ

11月24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

【内 容】 脳トレ&下肢筋力強化

申込受付:10/23(金) 午前9時開始

裏面あり

社会福祉法人 溪仁会

◆◆◆◆◆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)