

2023年7月



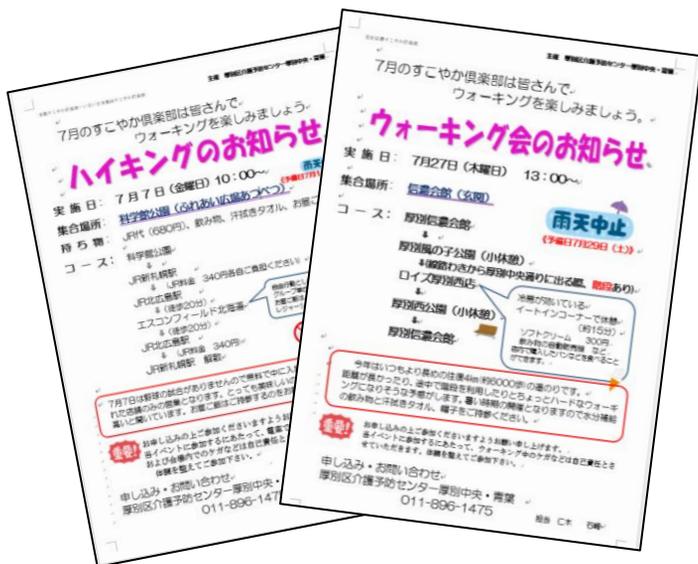
主催：介護予防センター厚別中央・青葉

札幌市介護予防センター
イメージキャラクター
かよるん

すこやか倶楽部のご案内

すこやか倶楽部は、閉じこもり予防・転倒予防・認知症予防を目的に、札幌市から委託を受けた介護予防センターが実施する介護予防教室です。いつまでも元気に過ごすために外出の機会、運動の機会、会話の機会をつくりましょう。

7月のすこやか倶楽部はウォーキング企画です！



7月7日と7月25日はJR北広島駅からエスコンフィールドまでの往復、7月27日はウォーキングがてら厚別西のロイズに行く計画を立てました。
今年度は定員に達していますので新たに募集はしておりませんが、来年も楽しい企画を立てようと考えています。
乞うご期待！！

7月オンライン介護予防教室

ご自宅にいながらパソコンやスマートフォン・タブレットを使って、健康づくりの教室に参加しませんか？タオルを使ったストレッチ体操や、頭の体操、筋トレなどを行っています。無料の「ZOOM（ズーム）」アプリの接続方法をお伝えしますので安心してご参加ください。

参加ご希望の方は yobousenta-@karipu.jp にメールを送ってください。

7月の開催日 5日、12日、19日、26日 15:00～15:20

参加申し込み・お問い合わせなどお気軽にお電話下さい。

札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

☎011-896-1475（平日午前9時から午後5時まで）

担当 仁木 石崎