

2024年2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。

日	時間		場所	プログラム
2日	13:30～	青葉 すこやか倶楽部	青葉会館 (青葉町3丁目2-26)	腰痛予防 ストレッチ
27日	10:00～	新さっぽろ すこやか倶楽部	新さっぽろ集会所 (厚別中央1条5丁目5-10)	歯科衛生士による お話
27日	13:30～	ひばりが丘東 すこやか倶楽部	ひばりが丘東集会所 (厚別中央1条4丁目3-1)	腰痛予防 ストレッチ
22日	10:00～	いきいき青葉南 すこやか倶楽部	青葉南集会所 (青葉町6丁目3-10)	腰痛予防 ストレッチ
22日	13:00～	厚別信濃 すこやか倶楽部	厚別信濃会館 (厚別中央4条3丁目3-6)	腰痛予防 ストレッチ
7日14日 21日28日	15:00～	オンライン 介護予防教室	ご自宅のパソコンやスマホ・タブレットからご参加ください。	口腔体操 脳トレ 筋トレ 腰痛予防

今月のプログラムは腰痛予防ストレッチです。冬道など滑りやすい路面を歩くと全身に力が入りやすくなっています。皆さんで楽しく凝り固まっている身体をほぐしましょう。

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 岩城