

2024年3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
15日	13:30～	青葉 すこやか倶楽部	青葉会館 (青葉町3丁目2-26)	体操 ラダー運動
26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)	腰痛予防 ストレッチ
26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)	体操 ラダー運動
28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)	体操 ラダー運動
28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)	体操 ラダー運動
6日 13日 27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楽笑体操・ラダー運動です。皆さんで集まって楽しく冬の間の運動不足を解消しましょう！

※新さっぽろ集会所は、理学療法士による腰痛予防ストレッチです。

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 岩城