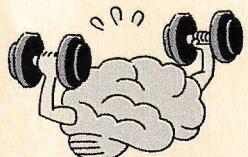
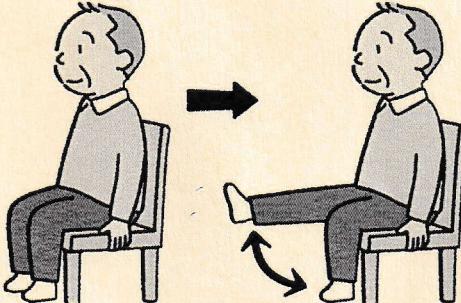


【すこやか倶楽部開催のお知らせ】

対象：澄川地区にお住まいのおおむね65歳以上の方
※参加人数に限りがあります。必ずお申し込みください！ ★参加費：無料

日時	会場	内容
6/13 (金) 10:00~11:00	地区会館 <2階会議室A> 澄川3条2丁目6-1 定員 10名	<p>脳トレ教室</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コグニサイズ（頭と体を使った運動） ・脳トレクイズ ・レクで脳トレ 
日にちを選択してお申し込みください		体操教室
6/25 (水) 10:00~11:00	地区会館 <1階> 澄川3条2丁目6-1 定員 各12名 ※上靴をご持参ください	ストレッチ運動、筋力トレーニング バランス運動、脳トレ運動
6/27 (金) 10:00~11:00		
6/24 (火) 10:00~11:00	緑ヶ丘会館 <2階> 澄川5条11丁目5-5 ※上靴をご持参ください	<p>新規の方大歓迎!! お友達やご近所さんを誘って ご参加ください♪</p>
7/1 (火) 10:00~11:00	地区センター <集会室AB> 澄川4条4丁目4-40 定員 10名	

◆水分補給用の飲み物、汗拭きタオルをご持参ください。

<申し込み・問い合わせ> ※平日 9:00~17:15(土日祝日除く)

介護予防センター澄川 (澄川3条6丁目3-3じょうてつドエル真駒内1階)

電話：598-1295 担当：田中・高橋