

【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！

日にちを選択してお申し込みください

5/23 (金) 10:00~11:00	地区会館 <1階> 澄川3条2丁目6-1 ※上靴をご持参ください
5/30 (金) 10:00~11:00	定員 各12名
5/27 (火) 10:00~10:00	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
6/2 (月) 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
6/5 (木) 10:00~11:00	南福社会館 <1階> 澄川4条10丁目2-7 ※上靴をご持参ください

体操教室

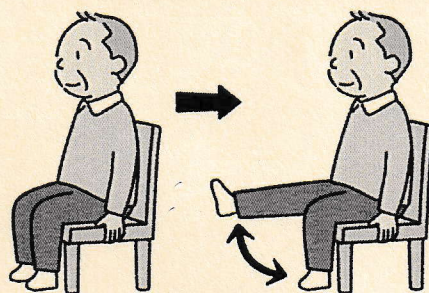
「以前と比べて疲れやすくなった」
 「ちょっとした段差でつまずく」など
 ちょっとした体の変化を感じることは
 ありませんか？

筋力、バランス機能を強化して転び
 にくい体を作りましょう！

★参加費：無料

<内容>

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



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♪

◇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