

けんこう

健交クラブ

対象：澄川地区にお住まいの
おおむね65歳以上の方

健交クラブとは、

楽しく**健康**的に仲間と**交**流することを目的とした期間限定の教室です。

この教室は、DVD を見ながら体操したり、健康のための講話を聴いたり、レクリエーションを楽しんだり、ちょっとした健康づくりや地域の交流の場づくりを目的に開催し、教室終了後も皆さんで楽しく健交クラブを続けられるよう指導いたします。

「最近外出する機会が減ってきた」、「健康のために何かしたい」、「仲間づくりがしたい」、という方はぜひご参加ください!!

場 所： **地区会館 2階**（澄川3条2丁目6-1）日 時： **金曜日**（全8回） **10:00～11:30**

①9/5	・フレイル講話 ・体力測定 ・レク	⑤10/3	・ペットボトルモルック
②9/12	・サッポロスマイル体操 ・レク	⑥10/17	・サッポロスマイル体操 ・リズム体操
③9/19	・口腔講話（講師：歯科衛生士） ・サッポロスマイル体操	⑦10/24	・体力測定
④9/26	・リズム体操	⑧10/31	・体力測定の個別結果報告 ・レク

定 員： **10名**（要申込）持ち物： **上靴**（スリッパ不可）、**汗拭きタオル**、**水分補給用の飲み物**参加費： **500円** ※初回のみ

《申し込み・問い合わせ》 ※平日 9:00～17:15（土日祝日を除く）

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）電話： **598-1295** 担当： **田中 ・ 高橋**