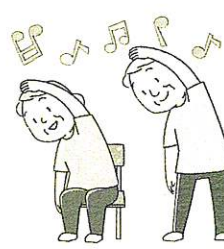
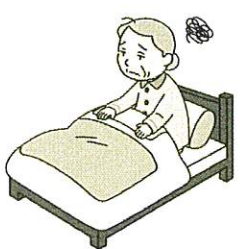


【すこやか倶楽部開催のお知らせ】

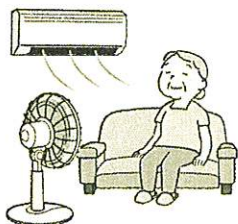
対象：澄川地区にお住まいのおおむね65歳以上の方
※参加人数に限りがあります。必ずお申し込みください！

日時	会場	内容
8/27 (水) 10:00~11:00	地区会館 ＜1階広間＞ 澄川3条2丁目6-1 定員 15名	体操教室 ・ストレッチ運動 ・筋力トレーニング ・バランス運動 <持ち物> ・上靴 ・水分補給用の飲み物 ・汗ふきタオル 
8/26 (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 20名	ヤクルト「おなか健康教室」 『睡眠とストレス』 講師：札幌ヤクルト販売(株) 質の良い睡眠とれていますか？ 睡眠とストレスの関係について学びましょう！ 
8/29 (金) 10:00~11:00	地区会館 ＜1階広間＞ 澄川3条2丁目6-1 定員 30名	『高齢者住宅の選び方とポイント』 講師：民間介護施設紹介センター みんかい 様々な理由で住み替えが必要になった時のために、高齢者住宅について学びましょう！ 

熱中症対策してますか？

～暑さを避け、こまめに水分補給しよう！～

エアコン・扇風機等を
上手に活用
気温・湿度をチェック！



外出時は涼しい服装、
日傘の使用や帽子の着用、
日陰の利用、こまめな休憩



のどの渴きを感じていなく
ても、こまめに水分補給



☆1日当たりコップ8杯程度

汗をかいたら
塩分+水分補給



疾患等により、塩分・水分
摂取量に制限のある方は
医師にご相談ください

<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