

楽しく**健康**的に、仲間と**交**流するための教室を開催します!!

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

参加申込
受付中!



「**定期的に運動したい!**」、「**健康のために何かしたい!**」、
「**仲間づくりがしたい!**」方はぜひご参加ください!!

この教室は終了後、**自主サークルとして立ち上げることを目的**としています。

一人ではなかなか続けられない運動も、みんなで楽しく行うことで継続できます。
DVD を見ながら運動したり、健康について学んだり、おしゃべりしたり仲間と楽しく
交流してフレイルを予防しましょう。

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	・フレイル予防講話・体力測定	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	・オーラルフレイル講話 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 講師：定山溪病院/理学療法士	⑧10/31	・体力測定の個別フィードバック 講師：愛全病院/理学療法士 ・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）

☎ **011-598-1295** 担当：田中・高橋