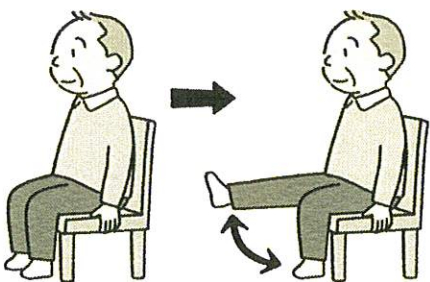


【すこやか倶楽部開催のお知らせ】

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
9/18 (木) 10:00~11:00	南福社会館 <1階大広間> 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 ストレッチ運動、筋力トレーニング バランス運動 他  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♪
9/26 (金) 10:00~11:00	地区会館 <1階広間> 澄川3条2丁目6-1 ※上靴をご持参ください 定員 15名	
9/29 (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	
9/30 (火) 10:00~11:00	緑ヶ丘会館 <2階ホール> 澄川5条11丁目5-5 ※上靴をご持参ください	

◇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