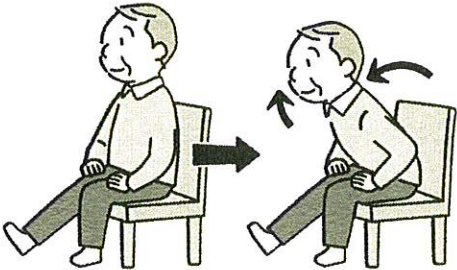


【すこやか倶楽部開催のお知らせ】

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。

募集中!

受付や会場の準備をお手伝いしていただける方は、
開始30分前に会場にお越しください!

10/16 (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	「体力測定」 自分の筋力やバランス能力、歩行能力などを 知り、フレイル予防に取り組もう! ＜測定項目＞ 握力、5m歩行、TUG 5回立ち座り 
10/20 (月) 14:00~15:00	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	「ふまねっと教室」 ステップを覚え、ネットを踏まないよう に歩くことで、歩行のバランスを改 善する運動です。 頭と体を使って認知症予防! 
10/15 (水) 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 各10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 
11/5 (水) 10:00~11:00		
10/29 (水) 10:00~11:00	地区会館 ＜1階＞ 澄川3条2丁目6-1 定員17名 ※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