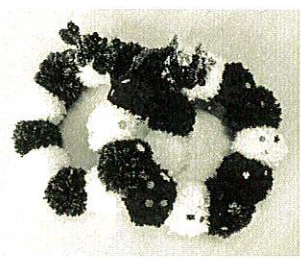
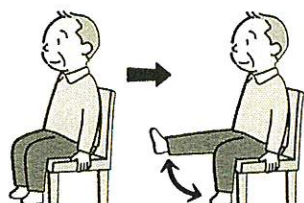


【すこやか倶楽部開催のお知らせ①】

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！

会場：澄川地区会館（澄川3条2丁目6-1/1階広間）

日時	内容
11/14 (金) 10:00~11:00	【背骨コンディショニング】 ※定員：12名 背骨を整え、歪んだ体をリセットしましょう！ 講師：(一社)背骨コンディショニング パーソナルトレーナー 工藤 恵美子 先生 ◇持ち物：ヨガマット、フェイスタオル 床に横になって行いますので、ヨガマットまたは 代用となるものをご持参ください！ 貸し出しはありません。 
11/18 (火) <u>13:30~15:30</u>	【手芸教室】 ※定員：10名 クリスマスリースを作ります♪ 材料費 300円 ◇持ち物：裁ちばさみ・ピンセット ※お手持ちの飾りがありましたら、 ご自由にお持ちください。 
11/26 (水) 10:00~11:00	【栄養教室】 ※定員：15名 高齢期の『食生活』について学びましょう！ ①講話『高齢者のための食生活』 講師：南保健センター管理栄養士 ②試食、低栄養予防のレシピ紹介/食生活改善推進員 
11/28 (金) 10:00~11:00	【体操教室】 ※定員：17名 ストレッチ運動、筋力トレーニング バランス運動 他 ◇持ち物 水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、上靴 

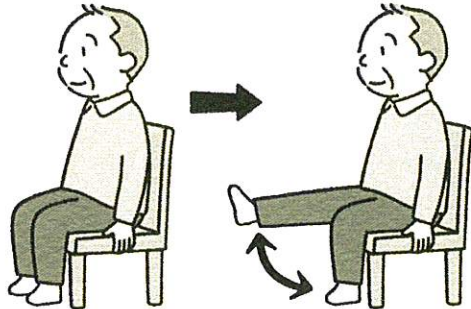
<申し込み・問い合わせ> ※平日 9:00~17:15(土日祝日除く)

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

【すこやか倶楽部開催のお知らせ②】

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
11/17 (月) 14:00~15:00	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	【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！ 
11/25 (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	【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 他
12/3 (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 10名	
12/4 (木) 10:00~11:00	南福社会館 ＜1階＞ 澄川5条11丁目5-5 ※上靴をご持参ください	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♪ ★参加費：無料

◇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