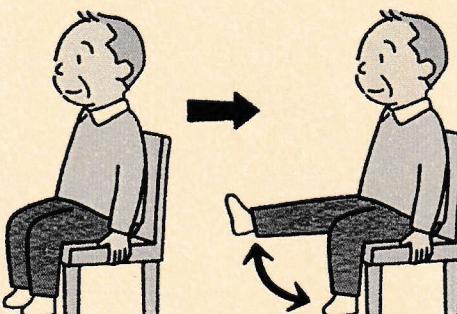


【すこやか倶楽部開催のお知らせ】

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
12/15 (月) <u>14:00~15:00</u>	緑ヶ丘会館 <2階> 澄川5条11丁目5-5	【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！ 
12/23 (火) <u>10:00~11:00</u>		【体操教室】 雪道で転ばない体づくりをしましょう！ ストレッチ運動、筋力トレーニング バランス運動 他
12/18 (木) <u>10:00~11:00</u>	南福祉社会館 <1階> 澄川4条10丁目2-7	
日にちを選択してお申し込みください		
12/24 (水) <u>10:00~11:00</u>	地区会館 <1階> 澄川3条2丁目6-1 定員：各15名	
12/26 (金) <u>10:00~11:00</u>		
1/6 (火) <u>10:00~11:00</u>	地区センター <集会室> 澄川4条4丁目4-40 ※定員10名	【持ち物】 <ul style="list-style-type: none"> ・上靴（地区センター不要） ・水分補給用の飲み物 ・汗拭きタオル

★参加費：無料

<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