
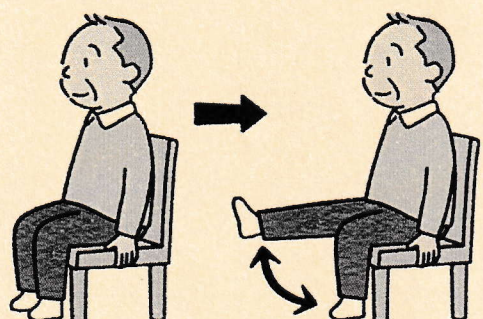


# 【すこやか倶楽部開催のお知らせ】

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) 14:00~15:00	緑ヶ丘会館 ＜2階＞	<b>【ふまねっと教室】</b> 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) 10:00~11:00	澄川5条11丁目5-5	
12/18 (木) 10:00~11:00	南福社会館 ＜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) 10:00~11:00	地区会館 ＜1階＞ 澄川3条2丁目6-1 定員：各15名	
12/26 (金) 10:00~11:00		
1/6 (火) 10:00~11:00	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】**

- ・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

★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