

【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
1/19 (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! 
1/28 (水) 10:00~11:30	地区会館 <1階> 澄川3条2丁目6-1 ※上靴をご持参ください 定員 17名	【健康講話+体操教室】 ・講話『帯状疱疹ワクチンについて』 講師:南区第1地域包括支援センター保健師 ・ストレッチ運動、筋力トレーニング バランス運動 他 
1/27 (火) 10:00~11:00	緑ヶ丘会館 <2階> 澄川5条11丁目5-5	【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 
2/4 (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	【持ち物】 水分補給用の飲み物、汗拭きタオル 上靴(地区センター不要)
2/5 (木) 10:00~11:00	南福祉会館 <1階> 澄川4条10丁目2-7	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!

<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