



# 【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	<b>緑ヶ丘会館</b> <2階> 澄川5条11丁目5-5 ※上靴をご持参ください	<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！ 
1/28 (水) 10:00~11:30	<b>地区会館</b> <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	<b>【健康講話+体操教室】</b> ・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	<b>緑ヶ丘会館</b> <2階> 澄川5条11丁目5-5	<b>【体操教室】</b> ・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	<b>地区センター</b> <集会室AB> 澄川4条4丁目4-40 定員 10名	<b>【持ち物】</b> 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	<b>南福社会館</b> <1階> 澄川4条10丁目2-7	<b>募集中!</b> 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