
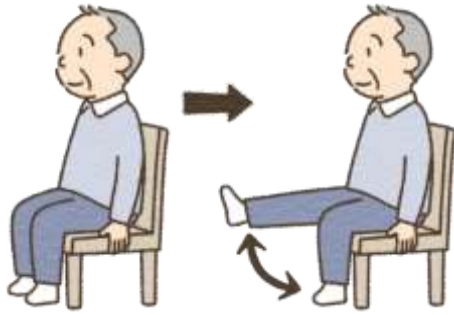


【すこやか倶楽部開催のお知らせ】

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
2/16 (月) <u>14:00~15:00</u>	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! 
2/24 (火) 10:00~11:00	※上靴をご持参ください	【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
2/25 (水) 10:00~11:00	地区会館 <1階> 澄川3条2丁目6-1 定員:17名 ※上靴をご持参ください	
3/4 (水) 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】 ・水分補給用の飲み物 ・汗拭きタオル
3/5 (木) 10:00~11:00	南福社会館 <集会室> 澄川4条10丁目2-7 ※上靴をご持参ください	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! ★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