

すこやか通信



公園体操



ありがとう
ございました

職員

山口



佐久間



5月から始まった【公園体操】が10月末で終了しました。
ご参加いただきました皆様、本当にありがとうございました☆
また来年も企画していけたらと思っております。
どうぞよろしくお願い致します☆



モルック☆元気UP↑教室



9月から毎月、第1・3金曜日にモルック☆元気UP↑教室を開催しています！
約10数名の方々が参加して下さっており、参加者同士で
盛り上がる場面も多く、楽しい時間を過ごしています。
初めての方も楽しめるルールとなっていますので、お気軽に
ご参加ください。お待ちしております☆

- 日時** ▶ 毎月第1・3金曜日 10:00~11:30
- 場所** ▶ 鶴翔福祉会 きさく苑 川下2128-2 ※ 駐車場あり
(特別養護老人ホーム内)
- 内容** ▶ ラジオ体操・モルック
・予約不要 **・参加無料**
- 持ち物** ▶ 上靴・飲み物



白石区介護予防センター川下

札幌市白石区川下4条6丁目2-23 ☎ 875-6810

【きさく苑】ホームページ内の
【介護予防センター川下】の
ページに、教室案内や 職員
コーナー等を載せています!!



11月・12月 介護予防教室のご案内

介護予防教室は、札幌市から委託を受けて介護予防センターが実施しております。
北東白石地区にお住いの、おおむね65歳以上の方はどなたでも参加出来ます。

① すこやか倶楽部

川北会館で行う教室は、上靴を持参して下さい

場所	日時	内容	予約
川北会館 【川北2条2丁目7-10】	11/12(火) 13:30~14:30	ラジオ体操 第1・2 封筒ペーパーファン作り	必要
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	11/18(月) 13:30~14:30	 持ち物：ハサミ スティックのり	
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	11/20(水) 13:30~14:30		

場所	日時	内容	予約
川北会館 【川北2条2丁目7-10】	12/10(火) 13:30~14:30	すこやか   お楽しみに☆	必要
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	12/9(月) 13:30~14:30		
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	12/18(水) 13:30~14:30		

② 転倒予防教室

③ オンライン体操教室

川北会館 【川北2条2丁目7-10】
11/27(水) 13:30~15:00
要予約
体力測定 (握力・5m歩行速度・5回立ち座り・TUG) 専門職の先生による体操

毎週木曜日 14:00~14:30



ご自宅で参加できる教室です。
スマホやタブレットでもできます。
参加ご希望の方は
お問い合わせ下さい☆

