

すこやか通信



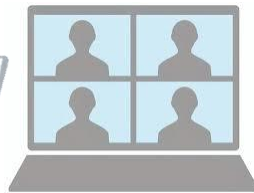
新年明けましておめでとうございます。
 日頃より介護予防センターの活動にご理解頂きまして、
 ありがとうございます。
 昨年は沢山の方々に教室や公園体操にご参加いただきました。本当にありがとうございました。
 今年も皆様が健康で健やかに過ごして頂けるように
 少しでもお役に立てたらと思っております。
 本年もどうぞよろしくお願い致します。

オンライン体操教室

毎週木曜日 14:00~14:30

現在、約6~8名の方が参加してくださっています。棒やタオルを使った体操や脳トレ・口腔体操などを行っています。
 ご希望の方はご連絡お待ちしております。

自宅でできる運動の
 機会として、いかが
 でしょうか。



携帯(スマホ)やタブレ
 ットでも参加できます。



山口



佐久間

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
 コーナー等載せています!!

1月・2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。

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
川北会館 【川北2条2丁目7-10】	1月14日(火) 13:30~14:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>!</p> <p>要予約</p> </div>
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	1月20日(月) 13:30~14:30	
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	1月22日(水) 13:30~14:30	

場所	日時	内容
川北会館 【川北2条2丁目7-10】	2月4日(火) 13:30~14:30	ラジオ体操 ボッチャ <div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>予約 不要</p> </div>
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	2月17日(月) 13:30~14:30	
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	2月19日(水) 13:30~14:30	

認知症予防教室



場所	日時	内容
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	1月31日(金) 13:30~14:30	サザエさん体操 コグニステップ <div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>予約 不要</p> </div>
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	2月25日(火) 13:30~14:30	

モルック☆元気UP↑教室

上靴をご持参して下さい

場所	日時	内容
特別養護老人ホーム きさく苑内 【川下2128-2】	1月17日(金) 2月7日(金) 2月21日(金)	10:00 ~11:30 ラジオ体操 モルック <div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>予約 不要</p> </div>