



すこやか通信



毎週 開催中



雨天・祝日 ▶ 中止

| | | |
|---|-------------------------------------|----------------------------------|
| 月 | 北都公園 9:00 ~ 9:30 【北郷3条12丁目】 | なのはな公園 9:45 ~ 10:15 【川北2条3丁目】 |
| 火 | よしきり公園 9:00 ~ 9:30 【川下1条5丁目】 | |
| 水 | 川下公園 9:30 ~ 10:30 【川下2651番地】展望台下 | |
| 木 | 東川下公園 9:00 ~ 9:30 【川下4条4丁目】 | |
| 金 | とちの木公園 9:00 ~ 9:30 【北郷2条14丁目】 | |

10月末で終了です



お気軽にご参加ください

公園体操

介護予防センター川下
☎ 011-875-6810

※ ストレッチ / 公園内ウォーキング / 様々な歩き方 ※ 水曜日以外 ... ラジオ体操第1・2 / ストレッチ / サッポロスマイル体操

予約不要

5月から始まった、今年度の【公園体操】が、まもなく終了します…
今年度も、「おはようございます!」の挨拶から始まり、参加者同士の笑い声や笑顔の交流が多く見受けられました☆ 公園体操のことは知っているけれど・・・と、参加されるまで躊躇される方が多いのですが、1度参加されると、継続して毎回参加されるようになった方が沢山いらっしゃいました!!
毎週開催の【公園体操】を開始して3年がたち、嬉しい事に年々参加される方が増えております☆ 友人や知人から誘われて参加される方が最も多く、皆様方のご協力をいただきながら開催することができて、大変嬉しく、感謝いたします。ありがとうございます。
ぜひ、ご興味のある方、お気軽にご参加ください☆ お待ちしております!

地域の集まりに
参加してみませんか?
お問い合わせは
介護予防センター川下まで☆

★ シニアサロン 和み ★

メンバー 募集中

ストレッチや脳トレ、モルック、交流など
楽しく活動をしています☆
楽しい時間をいっしょに過ごしませんか?

日時: 毎月 第1・3 水曜日 13:00~14:30
場所: 東川下記念会館 (白石区川下3条5丁目3-25)
会費: 月 400円
対象: 近隣にお住いの女性の方

見学・体験 受付中

活動日に、直接会場にお越し下さい。

お問い合わせ先

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
きさく苑デイサービスセンター内
☎ 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!!



北東白石地区にお住いの、概ね65歳以上の方はどなたでもご参加出来ます。
 ご都合が合う教室(1回だけ)の参加でも大丈夫です!お気軽にご参加ください!

①すこやか倶楽部

※ 川北会館は、上靴をご持参ください

予約不要

| | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| 川北会館 【川北2条2丁目7-10】 | 10月7日(火) 13:30~14:30 | 講話 【食べるをささえる】 講師：社会医療法人 豊生会 言語聴覚士 歯科衛生士 管理栄養士  |
| 東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】 | 10月20日(月) 13:30~14:30 | |
| 北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】 | 10月15日(水) 13:30~14:30 | |

各会館、
2職種の方が
来て下さいます

要予約!

| | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| 川北会館 【川北2条2丁目7-10】 | 11月11日(火) 13:30~14:30 | 紙コップと折り紙で バラ・ランキュラス作り 折り紙を紙コップに 重ねて付けていくと 完成しますよ☆ 参加費 → 無料 持ち物 → ボンド ハサミ・必要な方はメガネ  |
| 東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】 | 11月10日(月) 13:30~14:30 | |
| 北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】 | 11月19日(水) 13:30~14:30 | |

②転倒予防教室

要予約!

| | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| 東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】 | 10月31日(金) 13:30~15:00 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 体力測定 (握力/5m歩行速度/5回立ち座り/TUG) ・ 転倒予防体操 リハビリ専門の 先生が来て下さいます  |
| 川北会館 【川北2条2丁目7-10】 | 11月26日(水) 13:30~15:00 | |

③モルック☆元気UP↑教室

上靴をご持参下さい

予約不要

| | | |
|----------------------------------|--|--|
| 特別養護老人ホーム きさく苑内 【川下2128-2】 | 10月3日(金)・17日(金) 10:30~11:30 | ラジオ体操 モルック  |
| | 11月7日(金)・21日(金) 10:00~11:30 ※ 開始時間が変更しています | |

④オンライン体操教室

毎週木曜日 14:00~14:30

参加ご希望の方は、
ご連絡ください。