

すこやか通信

5月1日からスタート

公園体操

はじまります

令和7年 5月1日~10月末 毎週 開催



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
北都公園 【遊具・東屋前】 (北郷3条12丁目)	よしきり公園 (川下1条5丁目)	川下公園 【展望台下】 (川下2651番地)	東川下公園 【遊具近く】 (川下4条4丁目)	とちの木公園 (北郷2条14丁目)
9:00~9:30	9:00~9:30	9:30~10:30	9:00~9:30	9:00~9:30

なのはな公園 (川北2条3丁目)
9:45~10:15



内容 ▶ ラジオ体操第1・2 / ストレッチ / サッポロスマイル体操

川下公園の内容 ▶ ストレッチ / 公園内ウォーキング / 様々な歩き方

雨天・祝日 中止

※ 急な天候不良や気温が高い場合等、中止する場合があります。ご自身の判断でご参加をお願いいたします。初めてご参加される方には、お名前と連絡先をお聞きしています。よろしくをお願いいたします。

《令和7年度》がスタートしました!!

予防センター川下主催の教室にご参加いただいた方に、出席カードをお渡ししております。参加されるたびにカードに印  を押しますので、出席した記録としてご活用下さい!

また、令和6年度(R6.4月~R7.3月)にご参加いただいた方1人1人に、出席回数と回数ごとに違うシールを貼った【元気UP↑スマイルカード】をお渡しします☆ 最高のゴールドシールがついたカードを目指して、令和7年度もたくさん教室にご参加ください☆ お待ちしております!



170個ほどの印を集めた方もいます!



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

☎ 875-6810



佐久間



山口

【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!!



4月・5月

介護予防教室のご案内

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

上靴をご持参下さい

東川下記念会館

【川下3条5丁目3-25】

4月14日(月)

13:30~14:30

5月19日(月)

13:30~14:30

川北会館

【川北2条2丁目7-10】

4月8日(火)

13:30~14:30

5月13日(火)

13:30~14:30

北都地区会館

【北郷3条12丁目4-1】

4月16日(水)

13:30~14:30

5月14日(水)

13:30~14:30

4月の内容

- ・体操
- ・レクリエーション



5月の内容

- ・モルック(木製)



予約不要

転倒予防教室

場所	日時	内容
北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】	4月23日(水) 13:30~15:00	体力測定 (握力/5m歩行速度/5回立ち座り/TUG) 転倒予防体操
東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	5月30日(金) 13:30~15:00	

要予約!!

モルック☆元気UP↑教室

上靴をご持参下さい

場所	日時	内容
特別養護老人ホーム きさく苑内 【川下2128-2】	4月4日(金)・18日(金)	ラジオ体操 モルック 
	10:00 ~ 11:30	
	5月2日(金)・16日(金)	
	10:30 ~ 11:30	

予約不要

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。