

# すこやか通信

令和7年 5月1日~10月末 毎週開催

## 公園体操

大好評

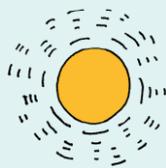
※ 介護予防センターは札幌市から委託を受けて行っている事業です。

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)	<p><b>内容</b> ▶ ラジオ体操第1・2 / ストレッチ / サッポロスマイル体操</p> <p><b>川下公園の内容</b> ▶ ストレッチ / 公園内ウォーキング / 様々な歩き方</p>			
9:45~10:15				

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。よろしくお願いいたします。概ね65歳以上の方ならどなたでもご参加いただけます。

平日は毎日いろいろな公園で体操をしています。男性の参加者も増えてきていますので、ぜひ気軽に最寄りの公園にお立ち寄りください。



川下公園でのウォーキングでは、公園内をみんなで楽しくお話しながら歩きます。もも上げ歩きや横向きに歩くなど、様々な歩き方もしますのでとっても良い運動になりますよ。



山口

佐久間

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

【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!!



# 5月・6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】

5月19日(月)

13:30~14:30

6月16日(月)

13:30~14:30

### 川北会館

【川北2条2丁目7-10】

5月13日(火)

13:30~14:30

6月10日(火)

13:30~14:30

### 北都地区会館

【北郷3条12丁目4-1】

5月14日(水)

13:30~14:30

6月18日(水)

13:30~14:30

## 5月の内容

・モルック(木製)



予約不要

## 6月の内容

ミニ講座 講師：株式会社 明治の方

【命を守る“水”

見直そう！水分補給】

## 転倒予防教室

川北会館は上靴をご持参下さい

場所	日時	内容
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	サッポロスマイル体操 体力測定 (握力/5m歩行速度/5回立ち座り/TUG)
川北会館 【川北2条2丁目7-10】	6月24日(火) 13:30~15:00	転倒予防体操

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】 ※5月から開始時間が10:30からに変更になっています。	5月2日(金)・16日(金) 6月6日(金)・20日(金) 10:30~11:30	ラジオ体操 モルック 

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。