

～札幌市厚別区介護予防センター厚別西東 介護予防教室～

# いきいきシニア体操教室

みんなで楽しく運動とおしゃべりをしながら、健康づくりしませんか？

65歳以上の方が対象です

椅子に座りながら、無理なく簡単にできる「ストレッチ」や「筋トレ」を介護予防センター職員がお教えします。さらに厚別区の介護予防体操「楽笑体操」も行います。運動と併せ、栄養や認知症予防などの健康づくりミニ講話やゲームも実施する予定です。簡単で効果のある運動を活用し、楽しみながら健康づくりを始めましょう！ぜひお気軽にご参加ください！！



全12回（第2または第3水曜日）

4月	30日	7月	9日	10月	15日	1月	14日
5月	14日	8月	20日	11月	19日	2月	18日
6月	18日	9月	24日	12月	17日	3月	11日

場所: ライフプレステージ白ゆり新さっぽろ 交流スペース

(厚別区厚別東1条2丁目1番1号)

時間: 13:30~14:30

参加費: 無料

内容: ストレッチや体操等の簡単な運動・健康講話・脳トレ等

持ち物: タオル、上靴、水分、動きやすい服装でお越しください。

申込み: 「介護予防センター厚別西東」まで、お電話又はFAXで、  
事前に『氏名・住所・年齢・電話番号』をお知らせ下さい。



札幌市厚別区介護予防センター厚別西東

〒004-0072 厚別区厚別北2条5丁目1-7

TEL: 011-896-5019 / FAX: 011-896-5021

※介護予防センターは、「札幌市の委託事業」です。

会場提供: ライフプレステージ白ゆり新さっぽろ  
(サービス付き高齢者向け住宅)

