

～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 1 2 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。



あつべつさいとう
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)

