

身近な場所で健康づくりしませんか？

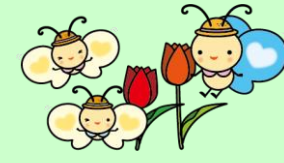
北栄地区通いの場マップ

令和6年4月
更新版

◆通いの場の主な内容をマークで示しています。ご自分に合う通いの場を探してみましょう！◆



タッピー体操など
運動全般



おしゃべり
茶話会など
交流



手工芸



他者との交流や適度な運動は、心身の健康づくりにつながり、認知症予防に効果があると言われています。住み慣れたまちで、いつまでもお元気で暮らせるよう「通いの場」に出かけてみませんか？

令和6年度より、すこやか倶楽部の開催場所が1か所増えました！年5回開催で、体操や講話など内容が異なります。

お気軽に介護予防センター北栄までお問合せください。

開催側の都合により、一時的に休止している場合がございます。参加を希望される方は、事前に下記までお問合せ下さい。

【お問い合わせ】〈札幌市一般介護予防事業〉

介護予防センター北栄 ☎ 751-1294

(平日8:45~17:15)

