

これからのすこやか倶楽部は…

	すこやか倶楽部			真駒内健康教室	すこやか倶楽部2部
	上町 会場	あけぼの 会場	総合福祉センター 会場		
12月	10 (火)	12 (木)	20 (金)	11 (水)	24 (火)
1月	14 (火)	9 (木)	17 (金)	29 (水) ※第5	28 (火)
2月	18 (火) ※第3	13 (木)	21 (金)	12 (水)	26 (水) ※第4
3月	11 (火)	13 (木)	21 (金)	12 (水)	25 (火)

すこやか倶楽部

誰でも楽しめる
内容気軽に楽しく
参加したい

健康教室

楽しみながら
いろいろな
運動をしたい

すこやか倶楽部2部

転倒予防のため
しっかり運動したい。

運動量軽め ↔ 運動量普通 ↔ 運動量多め

教室選びのコツは…

- ① 自宅に近い場所を選ぶ
- ② 教室の運動量で選ぶ
- ③ 参加したい内容を選ぶ

参加お待ちしております！