



♪始めましょう♪65才からの
心と体の健康づくり!



藻岩下地区連合会
会長 小林 俊一
環境衛生部長 米田 眞

令和6年度 12月藻岩下地区健康教室のご案内

地域の皆様が楽しく、健康で生活できるよう「健康教室」を
藻岩下地区連合会衛生部と一緒に実施しています。
お気軽にお越しください。

参加
無料

転倒予防教室

これから長い冬をむかえます。足・腰を鍛えて雪道で
転ばないように体づくりをしましょう

日時: 令和6年12月18日(水)

13:30開始 1時間半程度

場所: 藻岩下地区会館(南34条西9丁目2-1)

講師: ヘルシー・コミュニケーション・ネットワーク

広山 智津 先生

◎事前申し込み不要

◎参加対象者はおおむね65歳以上の方

☆動きやすい服装でおこしてください。

☆タオル又は手ぬぐいをご持参ください。

☆上履きは必要ありません。



○水分補給用の飲み物をご持参ください。

○お越しになる前にご自宅で体温を計測し、37℃以上の方は参加をご遠慮ください。

♪皆様の参加お待ちしております!

詳しいお問合せ

札幌市南区介護予防センターまこまない 真駒内幸町2丁目1-5-701



☎581-1294 担当: 千葉・高田



makomanai@sapporo-shakyo.or.jp