



♪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 土田 雄三

環境衛生部長 米田 眞

## 令和6年度 藻岩下地区健康教室のご案内

介護予防センターでは、おおむね65歳以上の方を対象に、楽しく、元気に地域の皆さん一緒に介護予防に取り組む場として「健康教室」を藻岩下地区連合会衛生部とおこなっています。家にこもらず外出し、人とお話をしたり、身体を少しでも動かし、頭の体操をしましょう。お気軽にお越しください。ご参加お待ちしております。

**参加  
無料**

### 《令和6年度 年間予定表》

藻岩下健康教室 毎月第3水曜 会場:藻岩下地区会館(南34条西9丁目2-1)			
月	日	時間	内容
4月	17(水)	13:30~15:00	足裏健康法(川辺きよみ先生)
5月	15(水)	13:30~15:00	足裏健康法(川辺きよみ先生)
6月	19(水)	13:30~15:00	介護予防教室
7月	17(水)	13:30~15:00	足裏健康法(川辺きよみ先生)
8月	21(水)	13:30~15:00	足裏健康法(川辺きよみ先生)
9月	18(水)	13:30~15:00	介護予防教室
10月	16(水)	13:30~15:00	介護予防教室
11月	20(水)	13:30~15:00	転倒予防体操(広山智津先生)
12月	18(水)	13:30~15:00	転倒予防体操(広山智津先生)
1月	15(水)	13:30~15:00	転倒予防体操(広山智津先生)
2月	19(水)	13:30~15:00	転倒予防体操(広山智津先生)
3月	19(水)	13:30~15:00	介護予防教室

※内容は変更となる場合があります。毎月のチラシでご確認ください。

【お問合せ先・お申込み】<介護予防センター運営事業は介護保険法に基づいた札幌市の委託事業です>  
札幌市南区介護予防センターまこまない ☎581-1294 担当:千葉・高田  
(真駒内幸町2丁目1-5-701)

☆介護予防センターまこまないでは、下記の業務をおこなっています。お気軽にお問い合わせください☆  
①介護予防などの相談窓口 ②介護予防教室の実施 ③地域の介護予防活動の支援