

4月すこやか倶楽部/健康教室のご案内

<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>



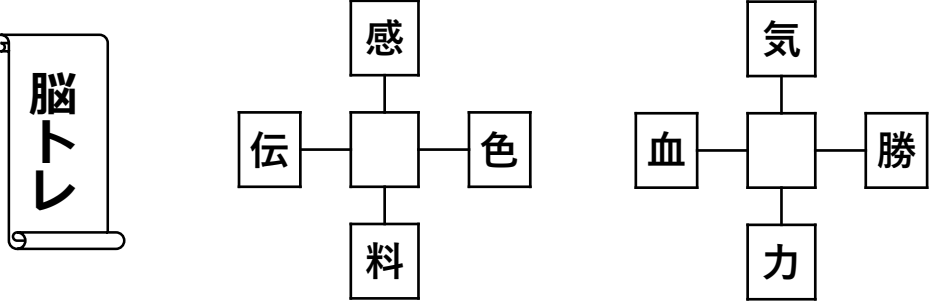
	会場	開催日時	内容
すこやか倶楽部	上町道営住宅 真駒内集会所 (上町4丁目2-35)	4/8(火) 13:30~15:00 事前申し込み不要	体操健康クイズ大会！！ 皆さん、いつも体操してますか？健康のことご存じですか？ 一緒に楽しく体操やレクリエーション、クイズをしながら、正しい運動や健康について確認しましょう。 オリエンテーションも実施、教室の1年間の予定、目的について説明します。
	URあけぼの 団地集会所 (曙町1丁目1-35)	4/10(木) 13:30~15:00 事前申し込み不要	
	真駒内総合 福祉センター (幸町2丁目1-5)	4/18(金) 10:00~11:30 要申込・会場定員40名	
すこやか2部	真駒内総合 福祉センター (幸町2丁目1-5)	4/22(火) 13:30~15:00 要申込・会場定員40名	転倒予防教室 腕から足まで転倒予防に効果的な全身のトレーニング、ストレッチを学びましょう。 講師：LIFEランナー スポーツトレーナー
健康教室	真駒内総合 福祉センター (幸町2丁目1-5)	4/9(水) 13:30~15:00 要申込・会場定員40名	転倒予防体操 転倒予防に重要な体の動きを分かりやすく説明、皆さんと一緒に転倒予防の体操をします。動きやすい服装でご参加ください。 講師：ヘルシーコミュニケーションネットワーク 広山様

☆水分補給用の飲み物をご持参ください。
 ☆総合福祉センターは外口の会場ですが、床が濡れるのを防ぐため履き替え用の靴をご用意ください

おおむね65歳以上のお元気な方を対象にした、介護予防に取り組むきっかけづくりの教室です。初めてのの方はまずはお電話ください。ご参加お待ちしております。

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
 makomanai@sapporo-shakyo.or.jp
 担当：小松・高田

熟語を完成させましょう



<3月答え>

⑦	6	④	5
-	4	⑧	× 3 ②
2 8		③ 6 0	
		1 3 ⑤	
		1 ⑦ ① 0	

答えは来月のチラシでお知らせします。