

令和3年度

主催:厚別南地区社会福祉協議会・福祉のまち推進センター

共催:厚別区介護予防センター大谷地

サロン あえ〜る



転倒予防教室 ~体力づくりと仲間づくり~

楽しくみんなで 身体も頭も リフレッシュ!

場所

厚別南会館

(厚別南1丁目15-10 ※しらかば公園の向かい)

内容

ストレッチ 筋力トレーニング など

対象

65歳以上の方

会費

無料

持ち物

マスク着用、水分補給の水やお茶を必ずご準備ください
(会場では飲み物の提供は行いません)

日程・時間

第3水曜日【1部】9:30 ~ 10:30

【2部】11:00 ~ 12:00

4/21	5/19	6/16	7/21	8/18	9/22 (第4水)
10/20	11/17	12/15	1/19	2/16	3月お休み

講師:山口悠揮氏(健康運動指導士)ほか

<お申込み・お問い合わせ>

厚別区介護予防センター大谷地

☎ **894-6110**



担当:加藤・亀井・荒俣

(月~金曜日 9時~17時)

