

令和5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

**ケンステップ・筋力トレーニングなど**

※年に1度、体力測定を行う予定です。

対象

**65歳以上の方**

会費

**無料**



日程・時間

**第3水曜日 10:00 ~ 11:30**

4/19	5/17	6/21	7/19	お休み	9/20
10/18	11/15	12/20	1/17	2/21	お休み

講師:山口悠揮氏(健康運動指導士)



<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

(月~金曜日 9時~17時)