

光陽団地集会所

すこやか倶楽部

予定表

*参加費：無料

*材料費などは別途

<住所> 厚別区上野幌3条1丁目1-10 (道営光陽団地内)

<日時> 毎月第2水曜日 10:00~11:00 (8月・1月はお休み)

<持ち物> 健康チェック票、マスク着用、水分補給の水やお茶
(※引き続き、感染予防対策にご協力ください)

開催日程

4月 10日 (水) 予防センター/予防体操	
5月 8日 (水) 椅子ヨガ/工藤講師	
6月 12日 (水) ~Making~/健康体操 (只野講師)	
7月 10日 (水) 予防センター/予防体操	
8月 お休み	
9月 11日 (水) 健美操/藤井講師	
10月 9日 (水) meiji/手軽に続ける食習慣	
11月 13日 (水) ブレイン体操/加藤講師	
12月 11日 (水) 予防センター/予防体操	
1月 お休み	
2月 12日 (水) 第2包括/健康予防講話	
3月 12日 (水) 厚別訪問看護ステーション/予防講話&予防体操	

※内容や開催時間が変更になることがあります。

お申し込みは

介護予防センター大谷地 ☎ 894-6110 ☎ 090-5950-9804

<担当:加藤・亀井・荒俣>



