

令和6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・各種筋力トレーニング・レクなど

※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

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



講師:「LIFEランナー」スポーツトレーナー

<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)