

# やわらぎ斎場 厚別 すこやか倶楽部 予定表

\*参加費：無料

<住所> 厚別区厚別南3丁目2-1 (平和通り沿い)

<日時> 毎月 第4水曜日 10:00~11:00

<持ち物> 健康チェック票、マスク着用、水分補給の水やお茶

※上靴は不要です(引き続き、**感染予防対策にご協力ください**)



## 開催日程

|            |                     |  |
|------------|---------------------|--|
| 4月24日 (水)  | 株式会社フロンティア/転倒予防について |  |
| 5月22日 (水)  | 健美操/藤井講師            |  |
| 6月26日 (水)  | やわらぎ斎場/終活について       |  |
| 7月24日 (水)  | 椅子ヨガ/工藤講師           |  |
| 8月28日 (水)  | 大谷地病院/認知症認定看護師      |  |
| 9月25日 (水)  | 第2包括/健康予防講話         |  |
| 10月23日 (水) | 健美操/藤井講師            |  |
| 11月27日 (水) | ひまわり補聴器センター/聞こえと補聴器 |  |
| 12月25日 (水) | 予防センター/予防体操         |  |
| 1月22日 (水)  | ブレイン体操/加藤講師         |  |
| 2月26日 (水)  | 健美操/藤井講師            |  |
| 3月26日 (水)  | meiji/手軽に続ける食習慣     |  |

※内容や開催時間に変更になることがあります。

お申し込み・お問い合わせ

介護予防センター大谷地

☎ 894-6110

☎ 090-5950-9804

担当：加藤・亀井



