

光陽団地集会所**すこやか倶楽部****予定表**

＊参加費：無料

＜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・2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 9日（水）	予防体操/予防センター
5月 14日（水）	脳の健康セミナー/KUMON（公文）
6月 11日（水）	予防体操/ノビーストレッチ
7月 9日（水）	介護施設や住宅について /みんなかい
8月 お休み	
9月 10日（水）	薬に関する講話/三信薬局
10月 8日（水）	椅子ヨガ/工藤講師
11月 12日（水）	株式会社フロンティア/転倒予防について
12月 10日（水）	予防体操/予防センター
1月 14日（水）	睡眠とストレス/ヤクルト
2月 お休み	
3月 11日（水）	予防体操/予防センター

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〉