

令和7年度

共催 厚別南地区福祉のまち推進センター  
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

※毎年1月に、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

|       |       |       |      |      |       |
|-------|-------|-------|------|------|-------|
| 4/16  | 5/21  | 6/18  | 7/16 | 8/20 | 9/17  |
| 10/15 | 11/19 | 12/17 | 1/21 | 2/18 | 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)