

令和4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

ケンステップ・筋力トレーニング など

対象

65歳以上の方

会費

無料



持ち物

マスク着用、水分補給の水やお茶を必ずご準備ください。

(会場では飲み物の提供は行いません)

日程・時間

第3水曜日 【1部】 9:30 ~ 10:30

【2部】 11:00 ~ 12:00

※新型コロナウイルス感染予防のため、2部制を継続させていただきます。

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

講師: 山口 悠揮氏 (健康運動指導士)

<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・荒保 (月~金曜日 9時~17時)