

報恩学園「ひまわり」すこやか倶楽部 予定表

*参加費：無料

<住所> 厚別区厚別町上野幌822「報恩学園敷地内」地域交流ホームひまわり

<日時> 毎月第1月曜日 10:00~11:00 (5月・11月・1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1日(月) 予防センター/予防体操	
5月 お休み	
6月3日(月) 厚別訪問看護ステーション/予防講話と予防体操	
7月1日(月) 健美操/藤井講師	
8月5日(月) 予防センター/予防体操	
9月2日(月) 札幌消費者センター/悪徳商法から身を守る	
10月7日(月) 第2包括/健康予防講話	
11月 お休み	
12月2日(月) 椅子ヨガ/工藤講師	
1月 お休み	
2月3日(月) ひまわり補聴器センター/聞こえと補聴器	
3月3日(月) ~Making~/健康体操(只野講師)	

※当日の内容については、決まり次第随時お知らせ致します。

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>

