

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	

※内容や開催時間が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



