

In 厚別南福まち相談会
健康相談&ミニサロン

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



ほっとステーション

健康予防体操

脳活性化
トレーニング

健康福祉相談



- ・一緒に頭と体のリフレッシュをしませんか！
- ・一人で悩みを抱えず、相談して一緒に解決しませんか！

場 所 厚別南会館（厚別南1丁目15-10※しらかば公園向かい）

日 時 毎月 第2火曜日 10:00~11:30

内 容 健康体操、脳トレ（体操・プリント）、レク、困り事相談

対 象 65歳以上の方

参加費 無料



令和7年	4/8	5/13	6/10	7/8	休み	9/9
10/14	11/11	12/9	令和8年	1/13	2/10	休み

<お申込み・お問い合わせ> 厚別区介護予防センター大谷地 （担当：加藤・亀井・荒保）



☎894-6110 （月～金曜日 9時～17時）