

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 7日 (月)	予防体操/予防センター
5月 休み	
6月 2日 (月)	椅子ヨガ/工藤講師
7月 7日 (月)	脳健康セミナー/KUMON (公文)
8月 4日 (月)	笑いヨガ/角川講師
9月 1日 (月)	ブレイン体操/加藤講師
10月 6日 (月)	助け合いゲーム/生活支援推進員
11月 お休み	
12月 1日 (月)	食事・栄養に関する講話/第2包括
1月 お休み	
2月 2日 (月)	健康予防/三信薬局&ヤクルト
3月 2日 (月)	厚別訪問看護ステーション

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>

