

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23日 (水)	椅子ヨガ/工藤講師
5月28日 (水)	食事・栄養に関する講話/第2包括
6月25日 (水)	がんについて/SOMPOひまわり生命
7月23日 (水)	健美操~藤井講師
8月27日 (水)	予防体操/ノビーストレッチ
9月24日 (水)	体調管理について/大塚製薬
10月22日 (水)	睡眠とストレス/Yakult
11月26日 (水)	予防体操/厚別訪問看護ステーション
12月24日 (水)	健美操/藤井講師
1月28日 (水)	予防体操/予防センター
2月25日 (水)	脳トレ学園/予防センターもみじ台
3月25日 (水)	予防体操/予防センター

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

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓