

すこやか体操教室のご案内

暑苦しい季節が落ち着き、身体が動かしやすい季節となりました。
簡単な体操や交流を通じて気分転換してみませんか！心と体も元気に
過ごすためにも、是非、お気軽にご参加ください☆

【開催日時・プログラム等】

全6回コース(第2週・第4週の金曜日)
午前10:00~11:00まで(約1時間)



10月	13日	体操・サッポロスマイル体操
	27日	体操・脳トレ
11月	10日	体操・ふまねっと
	24日	タオル体操・脳トレ
12月	8日	体操・口腔予防の講話
	22日	体操・レクリエーション

場 所： 屯田二番通東会館 1階ホール

プログラム： 体操や脳トレ・健康講話など

持 ち 物： 上靴・タオル・飲み物・動きやすい服装

参 加 料： 無料

申 込 み： 自由参加

(参加初日の際、日程表をお渡しいたします。)

主 催： 屯田二番通東町内会・屯田青柳町内会

共 催： 札幌市北区介護予防センター屯田・屯田二番通東熟年クラブ

協 力： 札幌市北区第3地域包括支援センター