

すこやか体操教室のご案内

少しずつ春の訪れを感じられる季節になってまいりました。
簡単な体操や交流を通じて健康維持や気分転換をしてみませんか！
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)



4月	12日	ストレッチ・音楽体操
	26日	筋トレ・脳トレ
5月	10日	リハビリ専門職による体操指導
	24日	前回の体操を復習・脳トレ
6月	14日	下肢筋力強化の体操・音楽体操
	28日	バランス up 体操・ふまねっと

場 所： 屯田二番通東会館 1階ホール
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

