

すこやか体操教室のご案内

変わりやすい天気が続いていますね。夏は猛暑になるとのニュースが出ていました…水分補給をしっかりとって熱中症対策しましょうね！
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？
体の健康・心の健康のために、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)



7月	12日	上肢集中ストレッチ・脳トレ
	26日	下肢集中ストレッチ・サッポロスマイル体操
8月	9日	体操・ボッチャ
	23日	筋力トレーニング・脳トレ
9月	13日	タオル体操・歌謡曲体操
	27日	立って行う体操・ケンステップ

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

