

豊水地区会館  
**すこやか  
 倶楽部**

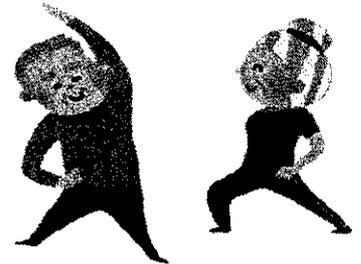


お気軽にお越し下さい

おおむね65歳以上の方を対象に  
 “健康づくり・維持・介護予防”を  
 目的とした交流会です。  
 札幌市の委託事業にて毎月一回  
 開催しています。

～閉じこもらずに外出して春の風を感じてみませんか～

日 時	平成28年5月17日(火) 10時～11時30分
場 所	豊水会館 2階 和室(中央区南8西2丁目)
内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>*健康チェック(血圧測定など)</li> <li>*次月すこやか倶楽部のご案内</li> <li>*転倒予防教室『ふまねっと』</li> </ul> <p>NPO法人ワンツースリー ふまねっと札幌          のサポーターの方にお越し頂き、一緒に行います。</p>
参加費	無料
持ち物	すこやか手帳 *動きやすい服装でお越しください。
申し込み	前日までに下記宛お電話下さい。



【参加申し込み・お問い合わせ】

札幌市中央区介護予防センター北一条

(中央区北1条1丁目2-5) カスサツ和ビル4階



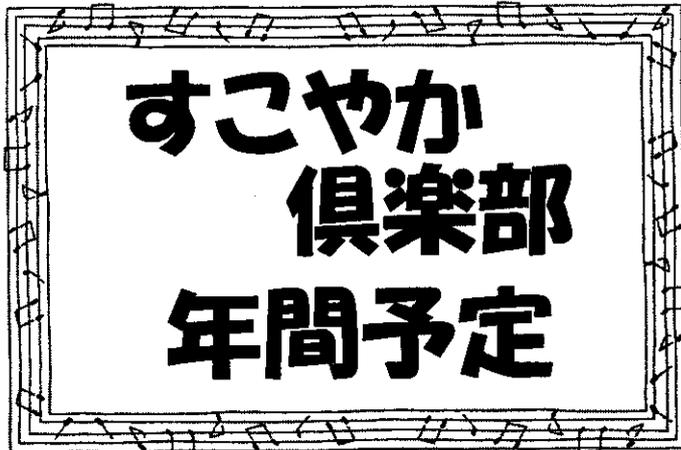
251-1340

(担当 菅井)

高齢者の健康・生活や介護につ  
 いてこんな時どうするの？  
 どこに相談すれば良い？  
 などお気軽にお問合せ下さい。

平成28年度

【豊水地区】



すこやか倶楽部は、おおむね65歳以上の方を対象に「健康づくり・介護予防」を目的とした交流会です。札幌市の委託事業として、毎月1回開催しています。



♪会場 豊水会館 2階和室(南8条西2丁目 旧豊水小学校)

♪時間 午前10時～11時30分

血圧測定や看護師による健康相談は、随時行っております。

開催日	内容
4月19日(火)	「上手に食べて、体を動かし、元気に長生き」講話とバター作り
5月17日(火)	ふまねっと
6月21日(火)	壁飾り作り
7月19日(火)	体力測定体験と講話「効果的☆運動を取り入れるために自分の体力を知ろう」
8月23日(火)	うちわ作り
9月 ～お休み～	
10月18日(火)	専門講師による「薬についてのお役立ち講話」
11月15日(火)	脳トレ・体操
12月20日(火)	お正月向け創作物(内容検討中)
1月17日(火)	新年交流会
2月21日(火)	茶道&雛人形飾り
3月21日(火)	「ハンドケアとマッサージについて」の講話

\*都合により、予定を変更する場合がありますので、ご了承ください。

札幌市中央区介護予防センター北一条  
中央区北2条東1丁目5番地2



251-1340

(担当 菅井)