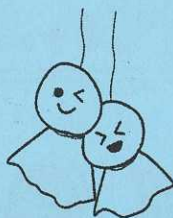


豊水地区会館  
**すこやか  
倶楽部**

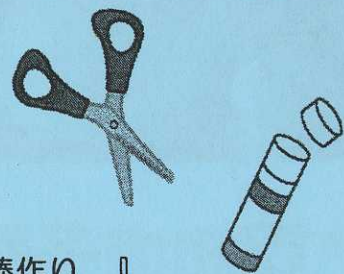


お気軽にお越し下さい

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6月21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>* ラジオ体操で転倒予防</li> <li>* 『壁飾り作り』 または 『すこやか棒作り』</li> </ul> <p>～ どちらか選んで、ご希望する創作物を作ってください ～</p>
参加費	無料
持ち物	<p>すこやか手帳</p> <p>新聞紙 朝刊1日分 (*夕刊の場合は2日分お持ち下さい。)</p>
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) カレスサポロビル4階



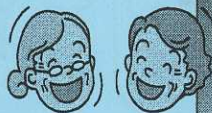
251-1340

(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。

# 介護予防教室のご紹介

## ✿ すこやか倶楽部



閉じこもり予防や交流を目的とした

介護を予防するための教室です。お住まい

の地区の会館などで毎月実施しています。



## ✿ 転倒予防教室

転倒予防のための、体力測定や健康体操、

レクリエーションなどを行います。

転ばぬ先の杖☆是非ご参加を!



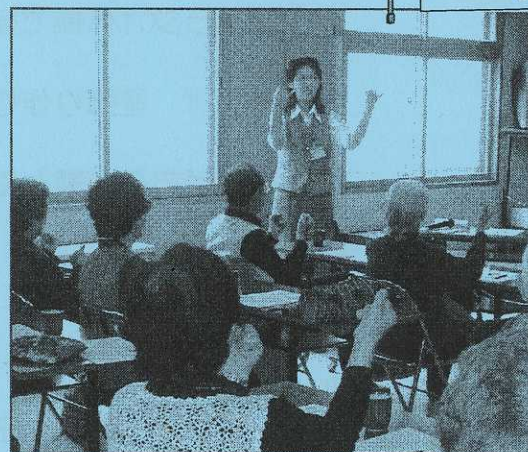
## ✿ 認知症予防教室



認知症予防の生活の秘訣や簡単な脳トシなどを

紹介します。レクリエーションや脳トシで

楽しく脳を活性化しましょう。



対象者は?

おおむね 65 歳以上の方です。

場所は?

地域の身近な会館など、  
歩いて参加できる場所です。

参加費は?

基本的に無料ですが、食事代・材料費  
がかかることもあります。



開催場所や日程、プログラムについては、チラシをご参照ください