



主催：西町連合町内会福祉部  
西町地区福祉のまち推進センター

平成22年度（後期）

なご

# 健康サロン“和み”のご案内

参加者募集＝無料＝是非参加してみてください！

今の健康を維持し、いつまでもこの地域で元気に暮らしていくための秘訣が、わかるサロンです。昨年からはまった健康サロン“和み” 毎回楽しみにしてくださっている方も多いと思います。

おおむね60才以上の健康に関心のある方等、どなたでも参加出来ます。一人でも多くの方に参加いただきたく、歩いて参加出来る身近な場所(8会場)で行います(どの会場も内容は、ほぼ同じですが、何回でも参加出来ます)。

今年度後期は、今話題の“ノルディックウォーキング”を実施します。2本のポール(ストック)を使った歩行方法で、最大の利点は、年齢性別を問わず楽しめ、エクササイズとしても大変効率が良い事です。ぜひ一緒に、楽しく歩き、楽しくからだを動かしましょう!!

## \* 注意点

お天気が良ければ、会場を出て屋外で往復20分ほどのウォーキングしますので、動きやすい服装と、歩きやすい靴で、ご参加ください。



## 《内 容》

- ◎ 準備体操
- ◎ ノルディックウォーキング
- ◎ 皆さんでレクリエーション
- ◎ お茶タイム

〔 介護予防センター西町  
地域の健康づくりリーダー 〕  
( 西町福祉のまち推進センター )



\* お茶の時間には皆さんの健康・生活相談にも気軽に応じてくれます。

※詳しい日程・開催場所についてはプリント裏を参照ください。

お問い合わせは・・・

西町地区福祉のまち推進センター 事務所 “和み”

電話・fax 662-3724

(上記電話が不通の場合は、西町まちづくりセンター 661-2591へ)

# ☆ 健康サロン “和 み” (後期) 日程

日程	開催場所	電話
11月2日(火) 13時30分～ 15時30分	ちえりあ(中研修室 1) (宮の沢1条1丁目1-10)	671-2200
11月4日(木) 10時～12時	西野福祉会館 (西野3条2丁目4-12)	661-9709
11月6日(土) 13時～15時	西町会館 (西町南9丁目2-2)	663-6171
11月11日(木) 10時～12時	宮の沢会館 (宮の沢2条5丁目1-28)	661-6796
11月13日(土) 10時～12時	宮の沢中央会館 (宮の沢1条5丁目6-27)	663-8539
11月13日(土) 13時～15時	雇用促進住宅手稲宿舍集会所 (宮の沢3条3丁目19)	山下 662-1462
11月20日(土) 10時～12時	手稲記念館 (西町南21丁目3-10)	661-1017
11月27日(土) 10時～12時	西野中央会館 (西野3条8丁目6-5)	665-0034

西町地区福祉のまち推進センター 事務所 [ **和 み** ] にも、是非お立ち寄りください。

【開所日】 月曜日 — おしゃべり・相談日(電話でも可)  
 水曜日 — サロンの日 《みんなで楽しく遊びましょう》  
 ※毎月第1水曜日は、男性の集いの日  
 《囲碁、将棋…なども揃えてあります》  
 金曜日 — おしゃべり・相談日(電話でも可)  
 (祝祭日、年末年始、お盆はお休み)

【時 間】 午前10時 ～ 午後2時

【場 所】 西区西町北7丁目1-1

JRバス 西町北7丁目下車 徒歩1分

地下鉄 発寒南駅下車 徒歩5分

【電 話】 662-3724(FAX 同)

高齢者が  
ホッと安心  
する場所

