

令和8年度

共催 厚別南地区福祉のまち推進センター  
厚別区介護予防センター大谷地

# サロン あえ〜る



転倒予防教室 ~体力づくりと仲間づくり~  
楽しくみんなで 身体も頭も リフレッシュ!

場所

**厚別南会館**

(厚別南1丁目15-10 ※しらかば公園の向かい)

内容

ストレッチ・各種筋力トレーニング・レクなど

※毎年1月に、体力測定を行う予定です。

対象

**65歳以上の方**

会費

**無料**



日程・時間

**第3水曜日 10:00 ~ 11:30**

4/15	5/20	6/17	7/15	8/19	9/16
10/21	11/18	12/16	1/20	2/17	3月お休み



講師:「LIFEランナー」スポーツトレーナー

<お申込み・お問い合わせ>

厚別区介護予防センター大谷地

☎ **894-6110**

担当: 加藤・棚山

(月~金曜日 9時~17時)