

# 報恩会「ひまわり」すこやか倶楽部 予定表

\*参加費：無料

<住所> 厚別区厚別町上野幌822「札幌報恩会敷地内」地域交流ホームひまわり

<日時> 毎月第1月曜日 10:00~11:00 (5月・1月はお休み)

<持ち物> 上靴、マスク着用、水分補給の水やお茶

(※引き続き、感染予防対策にご協力ください)

## 開催日程

4月 6日 (月)	体操と脳トレ/予防センター大谷地
5月 休み	
6月 1日 (月)	椅子ヨガ/工藤講師
7月 6日 (月)	体調管理について/大塚製薬
8月 3日 (月)	ふまねっと/予防センター大谷地
9月 7日 (月)	スマホの基本と詐欺対策/ソフトバンク
10月 5日 (月)	ストレッチ体操/ノビーストレッチ
11月 2日 (月)	転倒予防と福祉用具/フロンティア
12月 7日 (月)	健康講話/厚別区第2地域包括支援センター
1月 お休み	
2月 1日 (月)	モルック/予防センター大谷地
3月 1日 (月)	理学療法士による体操/えんのした

お申し込みは

介護予防センター大谷地 ☎ 894-6110 📠 090-5950-9804

〈担当：加藤・棚山〉

