

光陽団地集会所

すこやか倶楽部

予定表

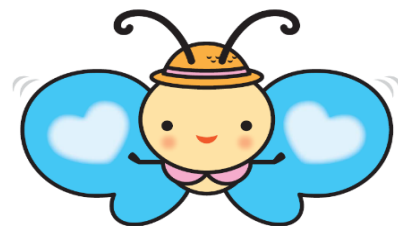
*参加費：無料

<住所> 厚別区上野幌3条1丁目1-10 (道営光陽団地内)

<日時> 毎月第2水曜日 10:00~11:00 (8月はお休み)

<持ち物> 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 8日 (水) 体操と脳トレ/予防センター大谷地

5月 13日 (水) 助け合いゲーム/厚別区生活支援推進員

6月 10日 (水) 転倒予防講話/厚別訪問看護ステーション

7月 8日 (水) スマホの基本と詐欺対策/ソフトバンク

8月 お休み

9月 9日 (水) 健康講話/厚別区第2地域包括支援センター

10月 14日 (水) 笑いヨガ/笑いヨガティーチャー角川先生

11月 11日 (水) 脳トレ学園/介護予防センターもみじ台

12月 9日 (水) ケンステップ/介護予防センター厚別西東

1月 13日 (水) ふまねっと/介護予防センター大谷地

2月 10日 (水) 聞こえと認知機能/ひまわり補聴器センター

3月 10日 (水) 椅子ヨガ/ヨガインストラクター工藤先生

※急遽、内容が変更になる場合があります。

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〉

