

やわらぎ斎場 厚別 すこやか倶楽部 予定表

*参加費：無料

<住所> 厚別区厚別南3丁目2-1 (平和通り沿い)

<日時> 毎月 第4水曜日 10:00~11:00 (9月お休み)

<持ち物> マスク着用、水分補給の水やお茶

※上靴は不要です(引き続き、感染予防対策にご協力ください)



開催日程

4月 22日 (水)	体操と脳トレ/予防センター大谷地
5月 27日 (水)	健康講話/厚別区第2地域包括支援センター
6月 24日 (水)	高齢者施設の種類について/みんかい
7月 22日 (水)	椅子ヨガ/工藤講師
8月 26日 (水)	薬と睡眠について/三信調剤薬局
9月お休み	
10月 28日 (水)	ブレイン体操/ハッピーブレインクラブ
11月 25日 (水)	姿勢について/姿勢屋 姿勢科学士
12月 23日 (水)	転倒予防講話/厚別訪問看護ステーション
1月 27日 (水)	終活について/終活サポートセンター
2月 24日 (水)	健康体操/予防センター大谷地
3月 24日 (水)	内容未定

お申し込み・お問い合わせ

介護予防センター大谷地

☎ 894-6110

☎ 090-5950-9804



担当：加藤・棚山