

4月のすこやか倶楽部/転ばん塾

すこやか倶楽部は手稲区にお住まいで、概ね65歳以上のお元気な方を対象に、札幌市の委託を受けて開催している、介護予防を目的とした教室です。(参加無料)

新型コロナウイルス感染予防のためお申込みの上でのご参加をお願い致します。

	開催日時	会場	内容	お申込み締切
すこやか倶楽部	4/2(金) 10:00~11:30	手稲コミュニティセンター 1階 和室 (本町3条1丁目3-41)	受付(体温測定等) 椅子ヨガ・目ヨガ 講師:日本ヨガ研修道場 國安妙子様	4/1(木) 定員24名
	4/15(木) 10:00~11:30	手稲中央会館 大ホール (本町2条2丁目4-26) ※上履きをお持ちください	受付(体温測定等) うつ予防講話 講師:イムス札幌内科 リハビリテーション病院 様	4/14(水) 定員20名

共催) 手稲中央地区福祉のまち推進センター

	開催日時	会場	内容	お申込み締切
転ばん塾	4/8(木) 10:00~11:30	手稲中央会館 大ホール (本町2条2丁目4-26) ※タオルと上履きをお持ちください	受付(体温測定等) 講師:イムス札幌内科 リハビリテーション病院 様 自粛生活で疲れやすくな っていませんか? 転ばん塾で 身体づくり始めましょう!	4/7(水) 定員20名

主催) 手稲中央地区福祉のまち推進センター

手稲区介護予防センター中央・鉄北

☎ 682-1294

✉ chuotetsuhoku@sapporo-shakyo.or.jp

ひさいずみ はが
担当: 久泉・芳賀



すこやか倶楽部を以下の条件付きで実施させていただきますことを予めご了承下さい。

- 体温が37.5℃以上または平熱より1度を超える発熱や咳、息苦しさ、倦怠感などの症状のある方は参加できません
- マスクの着用と消毒液の使用をお願いします。
- 会場内の換気と手洗いの実施にご協力下さい。
- 水分等はご持参下さい。
- 参加者多数でソーシャルディスタンスを確保できない場合は参加をお断りすることもあります。



4月は上記日程での開催を予定しておりますが、今後の情勢によっては中止となる可能性もございますので予めご了承下さい。すこやか倶楽部の開催状況に関しましては予防センターまでお問い合わせくださいますようお願い申し上げます。

★令和3年度 すこやか倶楽部/転ばん塾開催予定★

令和3年3月現在

※内容については現在調整中です。

ご希望の内容がありましたらお気軽に申し付けください。

開催場所については
チラシでご確認いただくか、
682-1294まで
お問合せください。



	(第1金曜)10時～11時30分 手稲コミュニティセンター (本町3条1丁目3-41)	(第2木曜)10時～11時30分 手稲中央会館 大ホール (本町2条2丁目4-26)	(第3木曜)10時～11時30分 手稲中央会館 大ホール もしくは 北武ケアセンター (本町3条4丁目25)
4月	2日(金)すこやか倶楽部	8日(木)転ばん塾	15日(木)すこやか倶楽部
5月	7日(金)転ばん塾	13日(木)すこやか倶楽部	20日(木)すこやか倶楽部
6月	4日(金)すこやか倶楽部	10日(木)すこやか倶楽部	17日(木)転ばん塾
7月	2日(金)すこやか倶楽部	8日(木)転ばん塾	15日(木)すこやか倶楽部
8月	6日(金)転ばん塾	12日(木)すこやか倶楽部	19日(木)すこやか倶楽部
9月	3日(金)すこやか倶楽部	9日(木)すこやか倶楽部	16日(木)転ばん塾
10月	1日(金)すこやか倶楽部	14日(木)転ばん塾	21日(木)すこやか倶楽部
11月	5日(金)転ばん塾	11日(木)すこやか倶楽部	18日(木)すこやか倶楽部
12月	3日(金)すこやか倶楽部	9日(木)すこやか倶楽部	16日(木)転ばん塾
1月	7日(金)すこやか倶楽部	13日(木)転ばん塾	20日(木)すこやか倶楽部
2月	4日(金)転ばん塾	10日(木)すこやか倶楽部	17日(木)すこやか倶楽部
3月	4日(金)すこやか倶楽部	10日(木)すこやか倶楽部	17日(木)転ばん塾

◎どの会場も**参加無料**です。

◎新型コロナウイルス感染予防のため**お申込みの上でのご参加**ください。

◎ **日程および内容は変更になる場合があります。**

詳しくは 回覧板の最新チラシをご覧ください。

または 介護予防センター中央・鉄北 (☎682-1294) までお問い合わせください。

お電話お待ちしております！

