



すこやか倶楽部は、札幌市から委託を受けた介護予防センターが行なう『介護予防事業』です。伏古・本町・東苗穂（一部地区）地区にお住まいの65歳以上で、介護保険サービスを利用していない方であればどなたでも参加いただけます。楽しい時間を過ごしたい方・出掛ける機会を持ちたい方、お気軽にご参加下さい。
※参加費の書いていない内容は、無料となっております

1月 すこやか倶楽部・転倒予防教室のご案内

会場	日時：時間	内容
特別養護老人ホーム 藤苑 伏古7条3丁目	1月28日(土) 14:00~15:30	『エアロビクス』 音楽に合わせて身体を動かしませんか? (※上靴必要です)
苗穂神社 社務所 本町2条3丁目	1月17日(火) 10:00~11:30	『転倒予防教室』 タッピー体操・縄はしごを使った運動
東苗穂道営住宅 集会所 東苗穂1条2丁目	1月26日(木) 10:30~11:30	『音楽の時間』 音楽療法士による歌謡曲を交えながらの楽しい時間
	1月26日(木) 13:30~15:00	『ブローチ作り』 新聞紙でブローチを作ります! 参加費100円
ふしこ地区センター (1階 娯楽室) 伏古11条3丁目	1月17日(火) 14:00~15:30	『ブローチ作り』 新聞紙でブローチを作ります! 参加費100円
伏古本町 まちづくりセンター 伏古3条3丁目	1月11日(水)	『転倒予防教室』 簡単な体操・縄はしごを使った運動 講師：北海道医療大学 リハビリテーション科学部理学療法学科 鈴木 英樹 教授 (第1・3水曜日)
	1月18日(水)	
	1月25日(水)	
	10:00~11:30	

すこやか倶楽部・転倒予防教室参加者限定企画!!
『餅つきだよ! 全員集合!!!』開催!!!! (詳細は裏面)
1月7日(土) 14:00~16:00

お問い合わせ

札幌市東区介護予防センター伏古本町
東区伏古7条3丁目1-33 (特別養護老人ホーム藤苑内)
電話番号 781-1100 (担当: 豊嶋・岸)

ブログ更新中!!!

介護予防センター伏古本町

検索



もちつきだよ！ 全員集合！！



すこやか倶楽部
参加者限定

日時 : 平成29年1月7日(土)
場所 : 特別養護老人ホーム藤苑 1F
時間 : 14:00~16:00
参加費 : 一人500円

「宮崎県の雑煮、いない餅等々 みんなで作ります！」

※すこやか倶楽部、転倒予防教室参加者限定です！

※お申し込み締め切り 12月26日(月)

送迎バス時間

苗穂神社 13:20発 / ふしこ地区センター 13:35発 / 道営住宅集会所 13:45発

お電話でお申し込みください！

お申し込み・お問い合わせ 781-1100 担当 豊嶋・岸