

めざそう！いきいきスマイル・シニア！

今月の目玉は？

身近な
相談窓口



月刊すこやか

知っていますか！

私たちを！

介護予防センター伏古本町は、介護予防や健康管理に関する身近な相談窓口です。お気軽にご相談ください！

SENIOR ACTIVITIES PROMOTION CENTER FUSHIKOHONNTYOU

MASAMICHI TOYOSHIMA

DATE OF BIRTH: 1977
CITIZEN: SAPPORO
LANGUAGES: JAPANESE
MARITAL STATUS: UNKNOWN
LISTED AS: SPECIAL AGENT
CODENAME: M.FUKUYAMA
FILE No: AS2D89



SENIOR ACTIVITIES PROMOTION CENTER FUSIKOHONNTYOU

FUMINARI KOBAYASHI

DATE OF BIRTH: 1983
CITIZEN: SAPPORO
LANGUAGES: JAPANESE
MARITAL STATUS: UNKNOWN
LISTED AS: SPECIAL AGENT
CODENAME: SARCOPENIA
FILE No: AMF543



伏古本町元気塾は、伏古本町地区にお住いのおおむね
65歳以上の方であればどなたでも参加いただけます。

4月の予定

伏古本町元気塾のご案内

会場	日時	内容
伏古本町 まちづくりセンター (伏古3条3丁目) 10:00~11:30	4日(水) 11日(水) 18日(水) 25日(水)	グループ マッスル トレーニング GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
特別養護老人ホーム 藤苑 (伏古7条3丁目) 14:00~15:30	28日(土)	エアロビクス(上靴必要です!) ~音楽に合わせて体を動かしましょう~
苗穂神社社務所 (本町2条3丁目) 10:00~11:30	3日(火)	コバレッチ&体力測定 ~コバレッチ(ストレッチ)と体力測定~
	17日(火)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
ふしこ地区センター (伏古11条3丁目) 14:00~15:30	3日(火)	コバレッチ&体力測定 ~コバレッチ(ストレッチ)と体力測定~
	17日(火)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
道営東苗穂団地集会所 (東苗穂1条2丁目) 13:30~15:00	26日(木)	コバレッチ&体力測定 ~コバレッチ(ストレッチ)と体力測定~

コバレッチとは?!?

予防センター職員の小林が考案??したストレッチ!
その名が「コバレッチ」体しなやか心穏やかに!!

GROUP MASCLE TRAINING 65(グループ マッスル トレーニング)
今まで行っていた転倒予防教室の名称を変えました!

みんなで楽しく体と頭を鍛えましょう!これから大事なものは**筋力!**

【お問合せ】

電話:781-1100

【担当】

小林 : 豊嶋

札幌市東区

介護予防センター伏古本町
(伏古7条3丁目1-33)