

めざそう！いきいきスマイル・シニア！

今月の目玉は？ 体力測定



月刊すこやか

会場：曜日変更！

ふしこ地区センター

【間違い探し問題】

右の写真には7か所違いがあります！

どこが違うでしょうか？（答えは裏面にあります）

今月より、ふしこ地区センターでの「伏古本町元
気塾」は、会場と曜日が変更になります！
詳しくは裏面を参考にしてください！



↑頭を使い脳を活性化させましょう！！↓



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
伏古記念会館 (伏古7条2丁目) 10:00~11:30	1日(月) 8日(月) 15日(月) 22日(月)	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~ コバレッチ・セラバンドを使った筋力アップ インナーマッスル強化・ステップ運動
特別養護老人ホーム 藤苑 (伏古7条3丁目) 14:00~15:30	27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	2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~
	16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 (2階集会室)	10日(水)	コバレッチ&体力測定 ~コバレッチ(ストレッチ)と体力測定~
	24日(水)	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	25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~

ふしこ地区センター 会場：曜日変更!

参加人数増加に伴い、4月より会場と曜日を下記の通り変更させていただきます。ご了承ください。

新) 日時：毎月第2・4 水曜日 14:00~15:30

会場：2階集会室

会場が広くなりました! 多数の参加お待ちしております!!

①左の信号 ②左上ビルの陰 ③体→休
間違い探しの答え ④中央の写真 ⑤渡り廊下に小林さん
⑥右下の男性髪型 ⑦街頭下に人が増えている

【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)