

めざそう！いきいきスマイル・シニア！

今月の目玉は？ 運動再開

月刊すこやか



介護予防教室

始めました！



新型コロナウイルス
感染予防に関する対策と
教室参加のみなさまへのお願い



教室参加に際し、下記予防策をお願いいたしております。
ご理解・ご協力のほどお願いいたします。

- ご自宅にて体温の測定を行い、発熱、咳や倦怠感などの風邪症状がある場合は、参加を見合わせるようお願いいたします。
※同居する方が不調の際も参加を見合わせてください。
- 会場入口でも体温測定を行ないます。発熱等風邪症状がある場合は参加できませんので、ご了承下さい。
- 会場内でのマスク着用など、ご自身にて感染予防策をお願いいたします。
※マスクを着用していない場合は参加いただけません。
- 適宜、手洗い（手指消毒）をお願いいたします。

【今後の教室運営に関してのお知らせ】

十分な間隔を確保するため、各会場で定員を設けております。

- 苗穂神社 30名 ●ふしこ地区センター 20名
- 苗穂・本町地区センター 20名 ●伏古記念会館 50名
- 道営東苗穂団地集会所 20名

●伏古記念会館 ●ふしこ地区センター ●苗穂本町地区センターは、2部制に致します。前半に人が集中する可能性がありますので、ご自身でお考えの上ご参加ください。

※万が一、収容定員を超えた場合は、参加できません。
あらかじめご了承ください。

介護予防教室が始まりました。
今月から少しずつなまった身体をほぐしていきま
せんか？参加に際し、右記の内容を確認いた
だきご参加ください。お待ちしております。

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。

9月の予定

伏古本町元気塾のご案内 参加費無料

会場	日時	内容
伏古記念会館 (伏古7条2丁目) 10:00~12:00 定員50名	7日(月) 14日(月) 28日(月)	グループ マッスル トレーニング GROUP MASCLE TRAINING 65 コバレッチ・筋トレ・ステップ運動 ①10:00~10:45 ②11:15~12:00
苗穂神社社務所 (本町2条3丁目) 10:00~10:45 定員30名	15日(火)	GROUP MASCLE TRAINING 65 コバレッチ・筋トレ・ステップ運動
苗穂・本町地区センター (本町2条7丁目) 14:00~16:00 (2階集会室) 定員20名	2日(水)	GROUP MASCLE TRAINING 65 コバレッチ・筋トレ・ステップ運動 ①14:00~14:45 ②15:15~16:00
ふしこ地区センター (伏古11条3丁目) 14:00~16:00 (2階集会室) 定員20名	9日(水) 23日(水)	GROUP MASCLE TRAINING 65 コバレッチ・筋トレ・ステップ運動 ①14:00~14:45 ②15:15~16:00
道営東苗穂団地集会所 (東苗穂1条2丁目) 13:30~14:15 定員20名	24日(木)	GROUP MASCLE TRAINING 65 コバレッチ・筋トレ・ステップ運動

伏古記念会館、苗穂・本町地区センター、 ふしこ地区センターは2部制で実施します！

教室再開となりましたが、時間と内容を変更しております。

まずは、短時間で・軽めの運動から始めていきます。

また、各会場で十分な間隔を確保できるように定員を設けております。

定員を超えた場合、参加できませんので、あらかじめご了承ください。

2部制で実施する会場につきましては、①に参加できなくても

②に参加することができます。※①②続けて参加することはできません！

【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)