

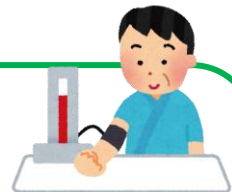


## 【すこやか倶楽部のお知らせ】

すこやか倶楽部は、鉄東地区・苗穂東地区にお住いの65歳以上の方を対象とした札幌市の委託事業です。心と体の健康づくりを目的として実施しています。参加費は無料です。

### 1 1月実施内容

#### 『今日から始めよう減塩チャレンジ』



血圧は常に変動している?!

1日の塩分摂取量目標は?

～気をつけよう高血圧～』

講師：東区第1地域包括支援センター保健師

『生活習慣病予防体操』 講師：介護予防運動トレーナー高坂様

※参加希望の方はお申し込みが必要です

申込先：東区介護予防センターなえぼ（電話）782-7010

★持ち物：飲み物、タオル

（担当：眞島・島崎）

★会場までの行き帰り、参加中のケガには十分に注意してください。

★主催者は、ケガや病気・感染症、紛失、器物損壊、その他の事故に関し、一切の責任を負うことはできません。

\*状況により、内容や開催時間の変更、中止する場合がありますのでご了承ください。

会場	開催日	受付時間・開催時間	
瑞穂会館 苗穂町13丁目	11/25 (月)	【受付】 【開催】	13:30～13:55 14:00～15:30
苗穂中央会館 北6条東19丁目	11/26 (火)	【受付】 【開催】	13:10～13:25 13:30～15:00
むつみ会館 北12条東15丁目	11/14 (木)	【受付】 【開催】	13:10～13:25 13:30～15:00
鉄東会館 北9条東5丁目	11/15 (金)	【受付】 【開催】	13:10～13:25 13:30～15:00

主催：札幌市東区介護予防センターなえぼ

札幌市東区本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階