



## 【すこやか倶楽部のお知らせ】

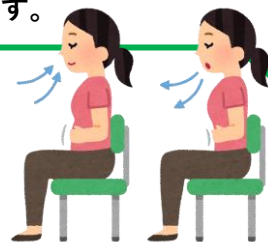
すこやか倶楽部は、鉄東地区・苗穂東地区にお住いの65歳以上の方を対象とした札幌市の委託事業です。心と体の健康づくりを目的として実施しています。参加費は無料です。

令和7年3月

4 会館共通

### 『椅子ヨガ』

講師：介護予防運動トレーナー 高坂様



鉄東会館のみ

『ウォーミングアップで始まる春支度  
～健康に活動できる体づくり～』

内容：骨密度測定、骨粗鬆症予防講話、骨・筋肉を強くする運動

講師：天使大学看護学科・栄養学科の皆さま

※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	3/10 (月)	【受付】	13:30～13:55
		【開催】	14:00～15:00
苗穂中央会館 北6条東19丁目	3/11 (火)	【受付】	13:10～13:25
		【開催】	13:30～14:30
むつみ会館 北12条東15丁目	3/6 (木)	【受付】	13:10～13:25
		【開催】	13:30～14:30
鉄東会館 北9条東5丁目	3/7 (金)	【受付】	13:10～13:25
		【開催】	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