



【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開催しています。参加費は無料です。

7月の内容

『姿勢改善・体幹強化体操』



講師：合同会社LIFEランナー
健康運動実践指導者 仁科尊真様

※第2回【お口の機能チェック】も行いますよ!

※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：飲みもの、タオル、筆記用具

（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	7/7 (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	7/22 (火)	【受付】	13:00~13:25
		【開催】	13:30~14:30
むつみ会館 北12条東15丁目	7/3 (木)	【受付】	13:00~13:25
		【開催】	13:30~14:30
鉄東会館 北9条東5丁目	7/4 (金)	【受付】	13:00~13:25
		【開催】	13:30~14:30

介護予防に
関する相談
窓口です

札幌市東区介護予防センターなえぼ

電話 782-7010

札幌市東区本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階

FAX 785-6572

*受付時間 8:45~17:15(土・日・祝日除く)