

鉄東・苗穂東だより

第147号



令和7年12月発行

【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。参加費無料です。

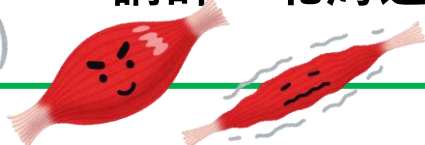
1月の内容 講話&運動

= 筋肉量落ちてきていませんか?! =

『サルコペニアってなあに？』

～筋肉と栄養と運動の関係～

講師：北海道リハビリテーション専門職協会
理学療法士 齊藤 貴将様



※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：飲みもの、タオル、筆記用具

★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。（担当：眞島・島崎）

★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2-12	1/26 (月)	【受付】	13:30～13:55
		【開催】	14:00～15:15
苗穂中央会館 北6条東19丁目1-5	1/27 (火)	【受付】	13:10～13:25
		【開催】	13:30～14:45
むつみ会館 北12条東15丁目1-15	1/29 (木)	【受付】	13:10～13:25
		【開催】	13:30～14:45
鉄東会館 北9条東5丁目2-8	1/30 (金)	【受付】	13:10～13:25
		【開催】	13:30～14:45

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

札幌市東区本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階

電話 782-7010

FAX 785-6572

＊受付時間 8:45～17:15（土・日・祝日除く）