



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6年9月すこやか倶楽部開催内容

※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。

### 9月実施内容

## 『体験しよう!! 太極拳で転倒予防』

五本指靴下を持っている方は、履いてきてくださいね!

講師：太極健愉会

元全日本強化選手 山岸正史様



会場	開催日	受付時間・開催時間	
瑞穂会館 苗穂町13丁目	9/9 (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	9/10 (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	9/12 (木)	【受付】	13:10~13:25
		【開催】	13:30~14:30
鉄東会館 北9条東5丁目	9/13 (金)	【受付】	13:10~13:25
		【開催】	13:30~14:30

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