

厚別南地区（厚別南・上野幌・大谷地）、青葉地区の皆様

冬場の体力づくりに！

主催 介護予防センター厚別中央・青葉  
介護予防センター大谷地  
後援 厚別南地区センター



## 「いきいき元気教室」募集！

いつまでも元気に生活を送るためには、日頃から運動習慣を身につけ、人との交流などを通して**楽しく過ごす**ことが大切です。

外での活動が減るこの時期に、ストレッチ体操や厚別区の転倒予防体操などで楽しく体力づくりをしませんか？ ぜひ気軽にご参加ください！！

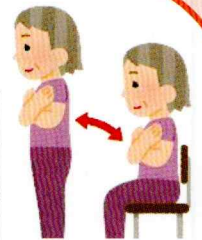
～内容～

ストレッチ、筋トシ、転倒予防体操、脳トシ、体力効果測定の実施や運動の指導など盛りだくさんの内容を準備しています。

☆実施期間：令和4年12月12日～令和5年2月27日（全10回）  
毎週月曜日 午前 10：00～11：30

|     |        |
|-----|--------|
| 1回目 | 12月12日 |
| 2回目 | 12月19日 |
| 3回目 | 12月26日 |
| 4回目 | 1月16日  |
| 5回目 | 1月23日  |

|      |       |
|------|-------|
| 6回目  | 1月30日 |
| 7回目  | 2月 6日 |
| 8回目  | 2月13日 |
| 9回目  | 2月20日 |
| 10回目 | 2月27日 |



☆場所：厚別南地区センター  
(厚別区厚別南7丁目9番1号)

裏面に地図をつけています。  
ご参照ください。

☆定員：25名（先着順とさせていただきます。）  
おおよそ65歳以上の方が対象です。  
動きやすい靴と服装、タオル、水分、筆記用具などを持参ください。

**\*参加費無料**

☆申し込み方法：介護予防センターに電話、FAXでお願い致します。

\*12月8日（木）までに名前、住所、連絡先、年齢などお知らせください

### ❀お申し込み・お問い合わせ先❀

厚別南地区にお住まいの方

札幌市厚別区大谷地東5丁目7番10号 介護老人保健施設 ナーシングヴィラ大谷地内  
札幌市厚別区介護予防センター大谷地（加藤、亀井）  
電話 894-6110 FAX 894-6188

青葉地区にお住まいの方

札幌市厚別区厚別中央5条6丁目5番20号 特別養護老人ホームかりぶ・あつべつ内  
札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉（仁木、石崎、門前）  
電話 896-1475 FAX 894-4404

## <地図>



厚別南地区センターは、新札幌わかば小学校の4階にあります。



会場は景色が良く、札幌近郊の山並みがきれいに見えます！

※駐車場は2カ所ありますが、スペースに限りがございます。  
できるだけ公共交通機関をご利用ください。



## <入口>



入って左手にエレベーターがあります。

