



すこやか通信



5月から10月末まで
公園体操を行います!

北都公園 (東屋前)	北郷3条12丁目	毎週月曜日 9:00~9:30	 ラジオ体操 ストレッチ サッポロスマイル体操 ストレッチ・ウォーキング 様々な歩き方
とちの木公園	北郷2条14丁目	毎週金曜日 9:00~9:30	
東川下公園 (遊具近く)	川下4条4丁目	毎週火曜日 9:00~9:30	
よしきり公園	川下1条5丁目	毎週木曜日 9:00~9:30	
なのはな公園	川北2条3丁目	毎週月曜日 9:45~10:15	
川下公園 (展望台下)	川下 2651 番地3外	毎週水曜日 9:30~10:30	

☆ 昨年度と公園によって開催曜日等の変更がありますのでご確認ください。
 ☆ 雨天・祝日中止。天候・気温によって中止する場合があります。

お近くの公園で一緒に
体操しませんか?

参加予約はいりません。
お気軽にご参加下さい。

山口

佐久間

4月から教室ご参加の皆さまに、『元気UP↑
スマイルカード』をお渡しさせて頂いております。

昨年度、教室等に参加された回数を目安にして
いただけたらと思います。

昨年度の教室参加者⇒合計 210名
 50回以上参加の方⇒11名(ゴールド)
 30~49回参加の方⇒20名(シルバー)

今年も沢山のご参加お待ちしております☆



お申し込み・お問い合わせ

白石区介護予防センター川下



札幌市白石区川下4条6丁目2-23

☎ 875-6810

(土・日・祝日はお休み・8:30~17:30)

介護予防教室の実施

身近な相談窓口

地域の福祉活動の支援

4月~【きさく苑】ホームページ内の
【介護予防センター】のページに
教室案内等を載せています!!





介護予防教室のご案内



介護予防教室は、札幌市から委託を受けて介護予防センターが実施しております。
北東白石地区にお住いの、おおむね65歳以上の方はどなたでも参加出来ます。

自身で参加前に体温測定等をし、体調の確認をしてからのご参加をお願い致します。

すこやか倶楽部

川北会館で行う教室は、上靴を持参して下さい

川北会館	東川下記念会館	北都地区会館
5/14(火)	5/20(月)	5/15(水)
13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30

体操・モルック

※ 室内用のモルックを使用します
※ モルックは、初めての方もすぐ楽しめます。

予約不要

川北会館 【川北2条2丁目7-10】	東川下記念会館 【川下3条5丁目3-25】	北都地区会館 【北郷3条12丁目4-1】
6/11(火)	6/17(月)	6/19(水)
13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30

体操・紙コップで風鈴作り

持ち物：はさみ、必要な方はメガネ

要予約

転倒予防教室

川北会館	東川下記念会館
6/25(火)	5/28(火)
13:30~15:00	13:30~15:00

サッポロスマイル体操・体力測定

※ 体力測定は 握力・5回立ち座り・5m歩行速度・TUGを行います。

要予約

オンライン体操教室



毎週木曜日 14:00~14:30

自宅内で参加できる教室です。
参加ご希望の方は、お問い合わせ下さい。