

ふれあい南クラブ

- 〈場所〉 南団地集会所
〈住所〉 豊平区西岡3条2丁目6-10
〈内容〉 ・ストレッチ ・筋トレ ・健康講話 ・その他
〈定員〉 20名(超えた場合も行える内容を用意しています。)
〈参加費〉 無料です。
〈参加時〉 検温など体調のご確認をお願いします。
(熱、咳、のどの痛み、だるさ、息苦しさ、嗅覚の異常等)の症状がある場合は、参加はご遠慮下さい。
〈持ち物〉 ・タオル ・水分補給の飲み物 ・マスク

令和6年

4月 16日(火)

モルック

5月 21日(火)

健康体操&レク

6月 18日(火)

モルック

7月 16日(火)

健康体操&レク

毎月第3火曜日 10:00~11:30

- ・みんなで体操、交流をしたい方
- ・ふらつきや転倒が心配な方
- ・気軽に交流を楽しみましょう!
- ・音楽に合わせて体を楽しく動かしましょう!



問合せ先:札幌市豊平区介護予防センター西岡 (竹内・高橋)
住所:札幌市豊平区西岡5条12丁目1-2
電話:011-581-3000



会場は○の場所です。