

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〉 参加者定員は20名です。
〈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

12月 17日(火)

モルック

令和7年

1月 21日(火)

健康体操&レク

2月 18日(火)

ボッチャ・モルック

3月 18日(火)

健康体操&レク

毎月第3火曜日 10:00~11:30

レクのご希望がある日以外はモルックを行います。

- ・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。