

# 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〉 ・健康講話 ・ストレッチ ・筋トレ ・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5年

4月 18日(火)	10:00~11:30
5月 16日(火)	10:00~11:30
6月 20日(火)	10:00~11:30
7月 18日(火)	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 (佐藤・竹内)  
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。