



教室名	笑顔で健康体操		ふれあい南クラブ	はつらつ健康倶楽部	すこやかサロン	さわやか健康倶楽部
内容	ラジオ体操、みんなの体操 他 予定参照		ラジオ体操、みんなの体操、 脳トレ、筋トレ	ポッチャ、ふまねっと	手芸、講話	ストレッチ運動と講話
会場	西岡みどり町内会館 (西岡5条13丁目20-5)		西岡南団地集会所 (西岡3条2丁目6-8)	札幌福音自由教会 (西岡4条8丁目4-21)	西岡みどり町内会館 (西岡5条13丁目20-5)	にしおか会館 (西岡4条5丁目8-21)
時間	第1・2金曜日 10:00～11:30		第3火曜日 10:00～11:30	第3金曜日 13:30～15:00	第4木曜日 10:00～11:30	第4金曜日 10:00～11:30
持ち物	水分補給の飲み物、タオル、 動きやすい服装		水分補給の飲み物、タオル、 動きやすい服装	水分補給の飲み物、タオル、 動きやすい服装	のり、ハサミなど 詳しくは お問い合わせください。	水分補給の飲み物、タオル、 動きやすい服装
	第1金曜日	第2金曜日				
4月	4日 ヒグマの生態と 対策について ～札幌市環境共生担当課～ 	11日 モルック	15日 ポッチャ 	お休み	24日 健康講話 「介護予防って何??」	25日 オリエンテーション 「フレイルって何??」
5月	2日 モルック 	9日 ポッチャ	20日 モルック 	16日 オリエンテーション リズムに合わせて 「ふまねっと」運動	22日 七夕飾り作り 	23日 災害、緊急対策について
6月	6日 モルック 	13日 歯科派遣講座 12月に2回目があります ～北海道歯科衛生士会～ 	17日 ポッチャ 熱中症予防	20日 ポッチャ 	26日 夏の季節物作り	27日 笑いヨガ 講師：笑いヨガティーチャー 角川 郁子 先生
7月	4日 お家でちょい足し運動 ～北海道リハビリテーション 専門職協会～ 	11日 モルック	15日 モルック 	18日 リズムに合わせて 「ふまねっと」運動	24日 健康講話 「ヤクルト おなか健康教室」	25日 熱中症予防

<申し込み・問い合わせ先> 札幌市豊平区介護予防センター西岡（竹内・高橋）電話番号:581-3000

*参加人数把握・準備の為、初参加の方はお電話で申し込みをお願いします。

*会場の場所など、分からないことがあればお問い合わせください。※派遣講座の内容は変更となることもございます。

※熱、咳、のど、だるさ、息苦しさ、嗅覚、味覚等の異常がある場合は、参加をご遠慮ください。

介護予防センターはボランティアとしての活動や、サークルを立ち上げてみたい方のお手伝いをしております。ご興味がありましたら是非お問い合わせください。