

今の元気な生活を長く続けたい！
楽しく交流の時間を過ごしたい！という方へ

札幌市一般介護予防事業

概ね65歳
以上の方へ

すこやかサロン

交流の場に参加したり、指先を動かすことは**心身の健康維持に大きくつながっている**ことから、ちょっとしたレクや小物作りを予定しています。

時々健康講話も行いますのでどなたでも気軽にご参加ください。



2025年

1月 23日（木）	新年レク（カルタ、福笑いなど）
2月 27日（木）	ひな祭りの小物作り
3月 27日（木）	軽い運動と次年度の開催内容のお話

【時 間】 10：00～12：00

【場 所】 西岡みどり町内会館（西岡5条13丁目20-5）

バス通り沿い旧種川商店横から坂を下ると案内看板があります。

【参加費】 100円（お茶代）

【参加時】 検温など体調の確認後ご参加ください。

【持ち物】 水分補給の飲み物・気温に合わせた服装・マスク

※小物作りは2週間前までに事前申し込みをお願いします。

【参加申し込み】（主催）介護予防センター西岡 竹内・高橋

TEL011-581-3000

（共催）西岡みどり町内会福祉厚生部

・西岡みどり町内会館 (豊平区西岡5条13丁目20-5)

