

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

8月はお盆のため休止します。

9月 19日(火)	健康体操&モルック
10月 17日(火)	モルック
11月 21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 (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。