

公園で介護予防！公園でお会いしませんか

介護予防センターの健康づくり・地域支援活動の一環として、今年も温暖な時期限定で屋外の体操教室を開催いたします。

町内の交流、運動不足解消に是非ともご参加いただけると幸いです。

日程： 令和 6 年

公園名	開催日	6月	7月	9月	10月
クローバー 西岡4条1丁目	<u>第1月曜日</u> 午後13:30~15:00	3日	1日	2日	7日
さんかく 西岡2条3丁目	<u>第1金曜日</u> 午後13:30~15:00	7日	5日	6日	4日
ぬまた 西岡3条10丁目	<u>第2木曜日</u> 午後13:30~15:00	13日	お休み	12日	10日
こぶし 西岡1条10丁目	<u>第3金曜日</u> 午前10:00~11:30	21日	19日	20日	18日
丘の上 西岡2条11丁目	<u>第4水曜日</u> 午前10:00~11:30	26日	24日	お休み	23日
わんぱく 西岡1条5丁目	<u>第4金曜日</u> 午前10:00~11:30	28日	26日	27日	25日

内容：ラジオ体操、ポール体操など（熱中症に注意し水分を必ず持参しましょう）

参加費：無料（年齢にかかわらず、地域交流促進のため歓迎いたします）

持ち物：飲料水、タオル、マスク、動きやすい服装、（持っている方）ルディックポール

注意：熱中症の心配や混み合うことも予想されますので熱、咳、のどの痛み、

だるさなどの体調を確認し、無理のないご参加をお願い致します。

※感染症の状況や気温が30℃を超える場合、**小雨は中止**とします。

※マスク着用でお集まりください。

※8月は熱中症を避けるためお休みします。



札幌市豊平区介護予防センター西岡 担当 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