

令和4年度 第22回北白石地区

『健康づくり教室』に参加しませんか！

※今後の新型コロナウイルスの感染状況によっては
中止とする場合がありますのでご了承ください。

元気いっぱい！健やか生活 ～北白石から元気発信～

日時・場所	テーマ・内容	担当者
【1回目】 10月29日(土曜日) 10:00～11:30 北郷会館 ◆定員：30名 ◆申込期限：10月21(金) ◆参加費：無料	★パーソナルトレーニングとデイサービスを同時展開する 「ワイズ・パーク札幌南郷」スタッフによる運動指導★ 『姿勢のAI診断と自宅でできる 運動メニュー作り』 最新のAIを使い姿勢を評価し、ご自宅でも行える運動メニューを作成します。その他にも脳活性、感情表現力向上のための楽しいエンタメ・エクササイズも行ないます。	(株)ワイズ・スポーツ& エンターテイメント 堤 成彦 さん 他スタッフの皆さん
【2回目】 11月25日(金曜日) 13:00～15:00 北郷瑞穂会館 ◆定員：30名 ◆申込期限：11月18(金) ◆参加費：無料	<第1部> ★おなじみ大高さんの ♪健康づくり体操♪★ 『健康づくり体操』 演歌に合わせ、楽しく続けたい体操です。動きやすい服装でご参加ください。 <第2部> ★医療機関の保健師による 健康維持増進の講座です★ 『健眠について』 健やかな眠りのために、普段の生活の中で出来ることや、気をつけることを簡単にご紹介いたします。	健康づくりサークル 大高 一郎 さん 札幌東徳洲会病院 保健師 小田 晴美さん

参加ご希望の方は各回の申込期限までに、北白石まちづくりセンターまでお電話または来所にてお申し込みください。(※申込期限後は受付いたしませんのでご注意ください。)

ソーシャルディスタンスを確保するため定員を定めさせていただきます。定員を超えた場合は抽選とさせていただきますのでご了承ください。(抽選結果は申込期限後1週間以内にお知らせいたします。)

なお、基礎疾患など新型コロナウイルスに感染した場合重篤化しやすいリスクをお持ちの方は、申込をご遠慮いただきますようお願いいたします。

☆ お申込み・お問合せ先 ☆

北白石まちづくりセンター 電話 874-0293

住所 札幌市白石区北郷2条3丁目11-21

●主催：北白石連合町内会

●共催：札幌市