

すこやか倶楽部に参加 してみませんか？

すこやか倶楽部とは…

北白石地区にお住いの概ね65歳以上の方で、ご自分で歩いて来れる方が対象です。介護予防・閉じこもり予防を目的に、月に1回最寄りの会館や公園で、転倒予防・認知症予防をおこなっています。

参加費は無料です。お気軽にお申込みください。

～裏面に、オンライン介護予防教室の案内もありますので、ご覧ください～



すこやか倶楽部 各会場 令和4年12月の日程予定

・北郷会館 …北郷3条3丁目8-1	12月7日（水） 14:00~14:30
・北郷会館 …北郷3条3丁目8-1	12月9日（金） 14:00~14:30
・瑞穂会館 …北郷8条9丁目1-1	12月14日（水） 14:00~14:30
・北郷東会館 …北郷3条6丁目8-27	12月21日（水） 14:00~14:30

※新型コロナウイルス感染症の影響により、時間短縮して開催しています。
又、急遽「中止」「日程変更」となる場合もございますので、ご理解とご協力をお願い致します。

問い合わせ・参加申し込み

白石区介護予防センター菊の里 ひぐち・そいだ
札幌市白石区菊水元町8条2丁目7-15

☎011-879-6012

（平日 8:30~17:30）



五年和

期間限定！おうちで体操教室

ご自宅に居ながら、健康づくりの教室に参加しませんか？携帯・パソコン・タブレットを使って、顔を見ながらリアルタイムで繋がって、運動・交流を楽しみましょう！コロナが心配な方、家族介護などで外出できない方、対面での教室が苦手な男性の方など…是非とも、ご参加お待ちしております！

日時

- ① 1月19日(木) 10:00～10:30
- ② 2月16日(木) 10:00～10:30
- ③ 3月16日(木) 10:00～10:30

★内容★ ストレッチ・筋トレ・脳トレ・リズム体操など…

★対象者★ インターネット環境があり、パソコン・スマートフォン・タブレット等をお持ちの、北白石地区在住概ね65歳以上の方。

★参加費★ 無料（通信費は自己負担になります。）

★必要なもの★ パソコン・スマートフォン・タブレットのいずれかと、インターネット環境。（Wi-Fi 接続を推奨しています）

★参加方法★ 下記までお電話でお申込み下さい。参加までの流れをご説明させて頂き、資料とZOOM用 ID・パスコードをお届け致します。

【ご相談・お申込み・お問い合わせ】

参加者
募集

011-879-6012

(平日 8:30～17:30)

白石区介護予防センター菊の里 ひぐち・そいだ



ZOOMとは？

☆ビデオ電話のようなシステムで、パソコン・スマートフォン・タブレットで、ご自宅から参加ができます。

☆ZOOMの設定はご自身でお願いします。

☆通信にかかる費用は自己負担となりますので、通信環境をご確認の上、ご参加下さい。