

すこやか倶楽部のお知らせ



～6月 7月 8月号～



内容:「サッポロスマイル体操」「健康講話」

会場:「栄西地区会館」

北39条東4丁目1-1 (栄西小隣接)

日時:毎月 第3水曜日 10:00～11:30

対象:栄西地区にお住いの65歳以上の方

(※介護認定を受けていない方)

※切:その月の開催日の一週間前

参加
無料

○「介護予防」とは～

いつまでも元気で自分らしく暮らし続けるために、
健康づくりや社会交流を行うことです！



座った状態での体操



生活に役立つお話も聞けます

《お問合せ先》 札幌市東区 介護予防センター栄町

東区北45条東9丁目2番7号 禎心会東センター内

☎011-748-8484 担当:若本 石井

(※平日 8:45～17:15)

～高齢者に関するご相談もお気軽にどうぞ～

令和7年6月18日

『住民集団検診のお話』

講師：東区保健師

※講話後、体操も行います



令和7年7月16日

『健康的な食生活・簡単なレシピ紹介について』

講師：食生活改善推進員

※講話後、体操も行います



令和7年8月20日

『お口の健康のお話とオーラルフレイルチェック』

講師：歯科衛生士

※講話後、体操も行います



必ずお申込みの上、ご参加ください。

内容が変更になる場合があります。

ケガ・事故等については責任を負うことができません。

予めご了承ください。



～😊目指せ！いきいきスマイルシニア！😊～