

# 幌西地区11月のプログラムご案内

11月より介護予防教室の申込が変わります！裏面をご参照下さいませ

※参加される方はお申込みが必要です。午前9時前の留守番電話へのお申込みは受付できかねますのでご了承ください。尚、参加出来なくなった場合はご連絡をお願い致します。

## すこやか倶楽部

### 11月14日(火)～元気になる食事のおはなし～

【場 所】 幌西会館 南11西14(2階)  
【時 間】 午後1時30分～午後2時45分  
【定 員】 30名

北海道栄養士会の管理栄養士を講師に迎え、お話を聞きます。バランスの取れた食事で健康になりましょう♪

申込受付：10/24(火)～10/31(火) 午前9時～午後5時30分

## シルバー健康教室

## 幌西会館

### 11月21日(火)

【時 間】 午後1時30分  
～午後2時30分



筋トレ&ストレッチをします！

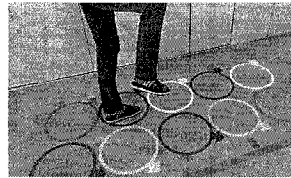
【場 所】 幌西会館 南11西14  
(2階)

【定 員】 各30名

申込受付

### 11月28日(火)

【時 間】 午後1時30分  
～午後2時45分



脳トレ&下肢筋力強化がメイン♪

10/24(火)～10/31(火)

午前9時～午後5時30分

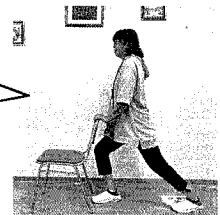
## 伏見会館 11月7日(火)

【場 所】 伏見会館 南14西18 (1階)

【時 間】 ①午前9時30分～午前10時30分 ②午前11時～正午

【定 員】 各12名 申込受付：10/24(火)～10/31(火) 午前9時～午後5時30分

筋トレ&ストレッチをします～！



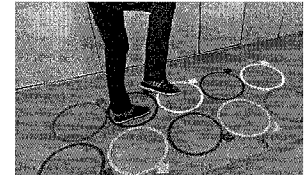
## やわらぎ斎場 11月17日(金)

【場 所】 やわらぎ斎場 伏見別邸 南13西21

【時 間】 午前10時～午前11時15分

【定 員】 14名 申込受付：10/24(火)～10/31(火) 午前9時～午後5時30分

脳トレ&下肢筋力強化がメイン♪



裏面あり

【お申し込み先】 ※参加される方は、水分補給のお飲み物をご持参ください



社会福祉法人 漢仁会

## 札幌市中央区介護予防センター 曙・幌西

☎633-6055 担当：吉澤・高橋

(受付時間：平日 月～金曜日 祝日除く 午前9時～午後5時30分)