

# さんさん 健康教室

一人だと三日坊主になることも、  
仲間と一緒に続けられる！  
集って、動いて、おしゃべりをして、  
自然に笑みがこぼれ出し、  
身体も心もぽかぽかに！  
笑顔が燦爛、さんさん健康教室です！



内容	◇東区みんなのタッピー体操(ストレッチ&筋トレ) ◇サッポロスマイル体操 ◇きよしのズンドコ体操 他					
会場	「栄地区センター 1階 体育室」 (住所：北36条東8丁目)(電話：011-704-6005)					
時間	① 火曜：10時～11時30分 ② 水曜：13時～14時30分					
日程 (令和7年4月～令和8年3月)	4月	14日(火)	22日(水)	10月	13日(火)	28日(水)
	5月	12日(火)	27日(水)	11月	10日(火)	25日(水)
	6月	9日(火)	24日(水)	12月	8日(火)	23日(水)
	7月	14日(火)	22日(水)	令和9年 1月	12日(火)	27日(水)
	8月	11日(休み)	26日(水)	2月	9日(火)	24日(水)
	9月	8日(火)	23日(休み)	3月	9日(火)	24日(水)
	※1 8月11日(山の日)・9月23日(秋分の日)は祝日のためお休みとします。 ※2 日程が変更になる場合がございます。事前にご確認ください。					
持ち物	※各自でご用意下さい※ <input type="checkbox"/> 上靴 <input type="checkbox"/> フェイスタオル <input type="checkbox"/> 飲み物					
新規申込	初めて参加される方は、 開始10分前までに直接会場にお越しください。					
注意事項	※感染症予防対策として、参加時はマスク着用をお願いします。					
連絡先	栄地区センター 電話：011-704-6005					



【高齢者の相談窓口】介護予防センター栄・丘珠(担当：加藤・阿部)

☎780-5512 (相談受付時間：土日祝日を除く9時～17時)