

ぷらすあるふぁ サロンもみじ+a

体操・脳トレ・おしゃべりをしながら、楽しく健康づくりをするサロンです。
見学も大歓迎、お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください！！

【令和8年度】

内容	◇みんなのタッピー体操・サッポロスマイル体操 ◇認知症予防の脳トレ ◇健康づくりのミニ講話 ◇手芸 ◇茶話会 など					
会場	栄ヶ丘会館 (札幌市東区北36条東21丁目6-1)					直接、会場に お越しください！
費用	1回 100円					
日時	毎月第2・第4木曜日（祝日はお休み） 10:00～11:30					
	4月	9日	23日	10月	8日	22日
	5月	14日	28日	11月	12日	26日
	6月	11日	25日	12月	10日	24日
	7月	9日	23日	1月	14日	28日
	8月	13日	27日	2月	(休)11日	25日
	9月	10日	24日	3月	11日	25日
	持ち物	★各自でご用意ください★ □フェイスタオル □飲み物				
注意事項	※感染症拡大に伴い、開催方法を変更（教室の中止、2部制への変更 等）する場合がありますのでご了承ください。					

主催
高齢者の相談窓口

栄町東町内会

札幌市東区 介護予防センター栄・丘珠

札幌市東区北43条東16丁目1-10 パレス・ロイヤルV 503号室

電話 011-780-5512 FAX 011-780-5513

対応時間/9:00～17:00月曜～金曜日(祝日を除く)