

# 自主活動サークル



札幌市介護予防センター  
イメージキャラクター「かよるん」

太陽の下でのびのびと、  
青空に向かって明るい笑顔で活動を！  
の思いが詰まったサークル名です。  
背筋を伸ばして顔を上げて、  
和気あいあいで行きましょう♪

【令和8年度】

内容	ストレッチ&筋トレ他		
会場	「東老人福祉センター2階 大広間」 (住所：北41条東14丁目1-1) (電話：741-1000)		
参加時間	10時～12時00分		
日程 (毎月第2水曜日)	4月 8日 (水)	5月13日 (水)	6月10日 (水)
	7月 8日 (水)	8月12日 (水)	9月 9日 (水)
	10月14日 (水)	11月11日 (水)	12月 9日 (水)
	1月13日 (水)	2月10日 (水)	3月10日 (水)
持ち物	★各自でご用意ください★ <input type="checkbox"/> フェイスタオル <input type="checkbox"/> バスタオル <input type="checkbox"/> 飲み物		
注意事項	3ヶ月無断欠席の場合は、登録を取り消します。3ヶ月以上お休みの場合は必ずご連絡ください。		
	※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。		
リーダー	☆佐伯 初枝 (さえき はつえ ) 吉岡 順子 (よしおか じゅんこ) 佐藤 陽子 (さとう ようこ )		

【高齢者の相談窓口】

## 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)