自主活動サークル

わかば会

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”

春の陽気の中で若葉がしげる様に、
集って身体を動かし、心を弾ませて！
一人ではなかなか続かない運動も、
みんなでやればあっという間！
楽しい時間を過ごしましょう♪

【令和8年度】

内容	“東区みんなのタッピー体操（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	13時～14時30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★ □名札　□タッピー体操教本 □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。		
リーダー	☆小島　紀子（こじま　のりこ）		

【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)