



お元気シニアの会

〈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	丘珠 新栄会館 (住所：北丘珠4条2丁目1-10)		
参加時間	第2月曜日、第4月曜日（祝日はお休み） ※R8年12月のみ 第1・第3月曜日です！ 14時～15時 参加費100円		
日程	4月13日・27日	8月10日・24日	12月 7日・21日
	5月11日・25日	9月14日・28日	1月25日
	6月 8日・22日	10月26日	2月 8日・22日
	7月13日・27日	11月 9日	3月 8日
持ち物	※各自でご用意下さい※ <input type="checkbox"/> フェイスタオル <input type="checkbox"/> 上履き <input type="checkbox"/> 飲み物		
注意事項	※ 会館1F入り口で手指消毒をお願いします。		
	※ マスク着用をお願いいたします。		
リーダー	永井 照麒 ・ 佐藤 弘子		



【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)