



楽しく体操とおしゃべりをしながら、健康づくりをしませんか？

日にち	7月4日・11日・25日、 8月1日・8日・22日・29日、9月12日 火曜日
時間	13:30～15:00
会場	栄ヶ丘会館（札幌市東区北36条東21丁目6-1）
対象	栄町東町内会や近隣の町内会の皆さま
内容	◇東区オリジナルの「みんなのタッピー体操」 ◇体力測定 ◇認知症予防の脳トレ ◇お口の体操 ◇健康づくりのミニ講話 など
費用	無料
持ち物	フェイスタオル・飲み物



簡単な体操で運動習慣を身につけ、いきいきスマイルシニアを目指しましょう。
お誘いあわせの上、ふるってご参加ください！

ご相談・お申込み・お問合せ

札幌市東区 介護予防センター栄・丘珠
対応時間/9:00～17:00月曜～金曜日(祝日を除く)

【介護予防センターは札幌市が設置した機関です】

電話 (011)780-5512