

ぷらすあるふぁ サロンもみじ＋α

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。
見学也大歓迎、お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください！！

【令和7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)					
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	10日	24日	10月	9日	23日
	5月	8日	22日	11月	13日	27日
	6月	12日	26日	12月	11日	25日
	7月	10日	24日	1月	8日	22日
	8月	14日	28日	2月	12日	26日
	9月	11日	25日	3月	12日	26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。					

直接、会場に
お越しください！

主催

栄町東町内会

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)