

菊水区の皆様へ《お知らせ》

健康
教室

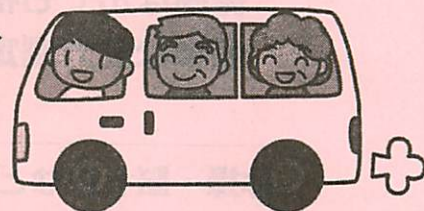
すまいるあっぷ

《菊水区 すまいるあっぷ 9月～11月予定》

月	時間	火曜日	会場:菊水区会館		
9月	10:00～11:00	9月1日	9月8日	9月15日	9月29日
10月	10:00～11:00	10月6日	10月13日	10月20日	10月27日
11月	10:00～11:00	11月10日	11月17日	11月24日	-

※コロナウイルスの関係で日程が変更になる場合があります。

会館まで歩いて行くのが大変な方は送迎します。
送迎を希望される方は下記にお電話またはスタッフに
お知らせください。
(距離に関係なく往復100円で対応します。)



参加無料! どなたでも参加できます。

申し込みは不要です。直接 菊水区会館にお越しください。

すまいるあっぷの内容は裏面をご覧ください。

◆◆◆お問合せ◆◆◆

新十津川町社会福祉協議会

74-5343 または 080-4507-4685

すまいるあっぷ^oでは

こんなこと やってます

社会福祉協議会では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしていけるよう、介護予防体操や軽運動を通じた健康増進、ご近所さん同士の交流等による高齢者の社会参加を目的としたすまいるあっぷ（健康教室）事業に取り組み、地域やコミュニティの活性化を推進しています。

◆体操いろいろ◆

転倒予防体操 筋力アップ体操 口腔体操 ほか

◆レクリエーション◆

ファイターズ リアル野球盤 輪投げ ほか

◆脳トレいろいろ◆

手指を動かす体操 脳活日記 脳トレプリント ほか

◆その他◆

健康なんでも相談 介護・健康ミニ講座
簡単な筋力測定 … などなど

体操・脳トレなどいろいろ組み合わせて
大きなスクリーンを見ながら進めます。

◆楽しく◆笑って◆健康に

まずは体験してみませんか？ ご参加お待ちしております。

《 すまいるあっぷからのお願い 》

- ・ご利用日の朝に検温をお願いします。
- ・マスク着用と飲み物をご持参ください。
- 一人ひとりが感染症予防に努めていただくようご協力をお願いします。