



# 1月の北桑園 すこやか倶楽部



【すこやか倶楽部】とは・・・

概ね65歳以上の方を対象とした、札幌市の介護予防事業です。心と体の健康づくりを目的に、いつまでも住み慣れた地域で暮らすための教室です。近隣にお住まいの高齢の方であれば、どなたでもご参加いただけます。初めての方も、ぜひお気軽にお越しください。(参加費無料、お申込み不要です)

日時 **1月28日(火)**

**10:00~12:00**

会場 **光明寺 1階本堂**

(中央区北15条西15丁目)

内容 **・血圧測定(札幌循環器病院 保健師)**

**・ストレッチ体操**

**参加費無料**

## 【大型絵本 読み語りの会】

協力:読み語りのボランティアの皆さま(原田さんと仲間たち)

大型絵本などの読み語りときれいな挿絵も楽しみましょう。  
目と耳と想像力で楽しむステキな時間です♪



《お問い合わせ先》

〒060-0062 中央区南2条西10丁目1001番地5 パールタウン (中央区民センター内)

介護予防センター大通公園 担当: 生出(おいで)・東松(とうしょう)

電話 271-1294 FAX 271-7878



【協力】桑園連合町内会・桑園地区社会福祉協議会・北桑園町内会・光明寺