

# すこやか倶楽部に参加 してみませんか？



すこやか倶楽部は、菊の里地区にお住いの概ね65歳以上の方で、ご自分で歩いて来られる方が対象です。介護予防・閉じこもり予防を目的に月に1回、最寄りの会館や公園で転倒予防・認知症予防を行っています。（参加費無料）

## 8月から公園体操はじまります

雨天の場合は中止→電話連絡はしません  
各自で、水分・タオル等のご持参をお願いします  
初めて参加される方は、下記まで申込みをお願いします



(菊水元町会館の方) 青空公園→菊水元町2条1丁目9-12	・8月22日・9月26日・10月10日 火曜日 9:00~9:30
(菊水元町南町内会館の方) 亀の子公園→菊水元町8条2丁目14	・8月3日・9月7日・10月5日 木曜日 9:00~9:30
(白菊会館の方) 白球公園→菊水元町7条1丁目4	・8月21日・9月11日・10月2日 月曜日 9:00~9:30
(米里会館の方) わいわい公園→米里3条1丁目	・8月8日・9月5日・10月3日 火曜日 9:00~9:30
(東米里会館の方は会館で行います) 東米里福祉会館→東米里2157-9	・8月1日・9月5日・10月3日 火曜日 14:00~14:45

## 《 問い合わせ・申込み先 》

白石区介護予防センター菊の里 ひぐち・そいだ  
☎011-879-6012 (平日8:30~17:30)  
札幌市白石区菊水元町8条2丁目7-15