



# すこやか倶楽部

※65歳以上で月寒地区にお住まいの方どなたでもどの会場への参加も可能です

会場名	開催日時	実施内容
<b>あやめ野小学校</b> 2階会議室 月寒東1条11丁目	<b>2月2日（木）</b> <b>10:00～11:30</b>	<b>「認知症予防教室」</b> おなじみの脳トレドリル 頭も体も使った体操を 
<b>月寒東会館</b> 月寒東3条5丁目	<b>2月20日（月）</b> <b>10:30～11:30</b>	<b>「出前うたごえ喫茶」</b> アコーディオンの音と 共に歌いましょう！ 
<b>月寒五区会館</b> 月寒東1条10丁目	<b>2月24日（金）</b> <b>10:00～11:30</b>	<b>「ふまねっと」</b> マス目をリズムよく 
<b>幸栄の里</b> 会議室 月寒西2条5丁目2-1	<b>2月22日（水）</b> <b>10:30～11:30</b>	<b>「歌の集い」</b> イントロクイズや歌に あわせて体操します 
<b>UR西月寒集会所</b> 月寒西4条9丁目	<b>2月9日（木）</b> <b>13:30～14:30</b>	<b>「ごみの仕分け」</b> 分別！ ごみの出し方分け方 減らし方を学びます。 

**※申し込みが必要な場合は必ずご連絡下さい**

詳しくは「介護予防センター月寒 ☎857-6110」まで