



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
あやめ野小学校 2階会議室 月寒東1条11丁目	4月13日 (木) 10:00~11:30	「健康いす体操」 動きやすい服装・すべりにくい靴等ご持参下さい。 
月寒東会館 月寒東3条5丁目	4月10日 (月) 10:30~11:30	「上手に食べて体を動かし元気に長生き」 食事と運動の関係性をご紹介します 
月寒五区会館 月寒東1条10丁目	4月28日 (金) 10:30~11:30	「チョコレートの世界へようこそ」 身近なチョコレートについて学びます。試食あり!! 
幸栄の里 会議室 月寒西2条5丁目2-1	4月26日 (水) 10:30~11:30	「医療講座 もしもの時の意思表示 自分の医療における意思表示とは？」 
UR西月寒集会所 月寒西4条9丁目	4月20日 (木) 13:30~14:30	「健康いす体操」 活動的な季節に向かって体にスイッチを!! 

※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。