

札幌市委託事業 すこやか倶楽部

コロナに負けない  
体をつくろう



# 公園ですこやか倶楽部



～ 豊平区介護予防センター美園からのお知らせ ～

公園で体操やウォーキングをしませんか？

自宅でできる体操も学べます！ ぜひお気軽にご参加ください。

対 象： おおむね 65 歳以上の簡単な運動に興味のある方  
(男性も大歓迎！)

時 間： 9:30～10:10

※雨天時や新型コロナウイルス感染拡大により、中止になることがあります

持ち物： 飲み物 タオル 帽子 マスク着用

※動きやすい服装、必要な方は、虫よけ対策をしてお越してください。

内 容： 体調確認、ラジオ体操、公園にある設備を活用した体操  
ウォーキングなど

申込み： 下記までお電話でお申込み下さい。

参加無料

5月12日(水)	ときわぎ公園 美園6条3丁目
6月9日(水)	
7月14日(水)	月寒公園 美園11条8丁目 パークライフセンター付近のベンチ前
8月11日(水)	
9月29日(水)	

【お申込み・お問い合わせ】

札幌市豊平区介護予防センター美園

電話 817-1294 (平日 8:45～17:15)