

11月



いきいき生活講話



イートシで

いいイトレーニングを

しよう!



ひろあき

講師：安江祐玲先生（早稲田イーライフ札幌）

楽しく運動しながら、冬を乗り切る筋力を身につけませんか？座ってできる運動なども取り入れながら、介護予防のプロが健康体操のコツを伝授します♪



日時：11月28日（木）

会場：1階 大広間



時間：13:30～14:10

申込：11月5日～先着30名

事務所まで！

札幌市北老人福祉センター