



# ふきのとうクラブ

～楽しく元気なシルバーライフを目指して～

最近物忘れが気になる、、、  
足腰が弱ってきた、、、  
老後が不安、、、



そんな不安を解消するヒントを一緒に見つけましょう！  
いつまでも若々しく生き活きと暮らし続けるために、  
誰でもできる簡単な体操やトレーニングで健康貯金を始めませんか？  
介護保険事業で培ったノウハウを、地域の皆様に少しでも役立てて頂きたい、、、  
そんな願いから、ふきのとうクラブを発足いたしました。  
皆様のご参加をお待ちしております！

第2回目開催日時 : 平成27年7月10日 金曜日  
午後1時半～2時半  
料 金 : 無料  
場 所 : サービス付き高齢者向け住宅ふきのとう  
札幌市清田区清田3条1丁目1番18号

## 内 容

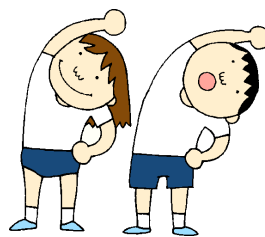
- ✳ 認知症を予防する脳トレーニング
- ✳ 自宅でできる健康体操
- ✳ ヨガと整体を組み合わせた体操

## 対象者

- ✳ 55歳以上の方

## 定 員

- ✳ 10名

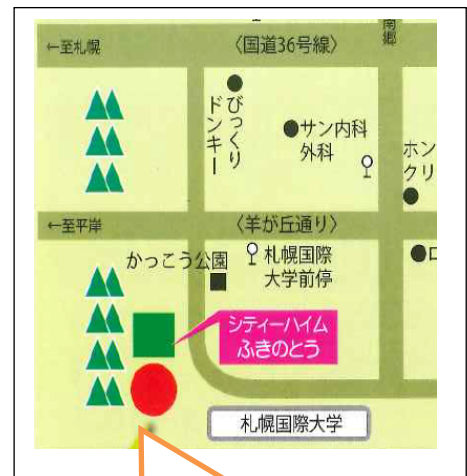


- ☺ 運動靴をお持ちください。
- ☺ 動きやすい服装でお越しください。

## 開催予定日

- ✳ すべて金曜日 午後1時半～2時半まで
- 6/26、7/10、7/24、8/21、9/11、9/25、10/9、11/13、  
11/27、12/4、1/22、2/12、2/26、3/11、3/25

- ✳ 参加ご希望の方は、お電話でお申し込みください。



サービス付き高齢者向け  
ふきのとう

ふきのとう (011) 883-0937 担当：関口または田口まで