**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～

![C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\4Z5W29ST\20100224_958822[1].gif]()

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ましょう！**

**いつまでも若々しく活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５回目開催日時　：　平成27年9月11日　金曜日　　　午後1時半～2時半**

**第６回目開催日時　：　平成27年9月25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

![C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\YMX95WPR\stretching[1].gif]()

✿55歳以上の方

定　員

✿10名

☺運動靴をお持ちください。

**サービス付き高齢者向け**

**ふきのとう**

☺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。

ふきのとう　**（011）883-0937**　担当：関口または田口まで