



## 【すこやか倶楽部のお知らせ】

すこやか倶楽部は、鉄東地区・苗穂東地区にお住いの65歳以上の方を対象とした札幌市の委託事業です。心と体の健康づくりを目的として開催しています。参加費無料です。

### 10月の内容 栄養士講話

各会館テーマ  
が異なります♪

【瑞穂会館・苗穂中央会館・むつみ会館】

『食べているのに低栄養？  
シニア世代の  
運動と食事の関係』

講師：なの花薬局 管理栄養士

【鉄東会館】

『お元気さんの食生活教室』

講師：地域の食生活改善推進員  
東保健センター管理栄養士



4 会館共通  
体操



『なんちゃってエアロビ』

講師：介護予防運動トレーナー 高坂聖美様

※参加希望の方はお申し込みが必要です

申込先：東区介護予防センターなえぼ（電話）782-7010

★持ち物：飲みもの、タオル、筆記用具

★会場までの行き帰り、参加中のケガには十分に注意してください。（担当：眞島・島崎）

★主催者は、ケガや病気・感染症、紛失、器物損壊、その他の事故に関し、一切の責任を負うことはできません。\*状況により、内容や開催時間の変更、中止する場合がありますのでご了承ください。

会場	開催日	受付時間・開催時間
瑞穂会館 苗穂町13丁目2-12	10/20 (月)	【受付】 13:30~13:55 【開催】 14:00~15:15
苗穂中央会館 北6条東19丁目1-5	10/28 (火)	【受付】 13:00~13:25 【開催】 13:30~14:45
むつみ会館 北12条東15丁目1-15	10/23 (木)	【受付】 13:00~13:25 【開催】 13:30~14:45
鉄東会館 北9条東5丁目2-8	10/24 (金)	【受付】 13:00~13:25 【開催】 13:30~14:45

介護予防に  
関する相談  
窓口です

札幌市東区介護予防センターなえぼ

札幌市東区本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階

\*受付時間 8:45~17:15(土・日・祝日除く)

電話 782-7010

FAX 785-6572