

# 鉄東・苗穂東だより

第146号



令和7年10月発行

## 【すこやか俱楽部のお知らせ】

すこやか俱楽部は、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。

### 11月の内容

#### 『脂質異常症ってどんな病気?』

講師：東区第1地域包括支援センター 保健師



#### 『生活習慣病予防体操』

1・2・3...



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、中止する場合も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	11/17 (月)	<b>【受付】 13:30～13:55</b> <b>【開催】 14:00～15:30</b>
苗穂中央会館 北6条東19丁目1-5	11/25 (火)	<b>【受付】 13:00～13:25</b> <b>【開催】 13:30～15:00</b>
むつみ会館 北12条東15丁目1-15	11/6 (木)	<b>【受付】 13:00～13:25</b> <b>【開催】 13:30～15:00</b>
鉄東会館 北9条東5丁目2-8	11/7 (金)	<b>【受付】 13:00～13:25</b> <b>【開催】 13:30～15:00</b>

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 電話 782-7010

札幌市東区本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階 FAX 785-6572

\*受付時間 8:45～17:15(土・日・祝日除く)