

はつらつ体操

参加費無料

Zoom倶楽部

日時 毎週水曜日 13時30分～14時30分

※ 但し、第4週目の水曜日、その他祝日はお休みです。

期間 令和3年4月～9月末まで

※ 感染状況等により延長する可能性があります。



- ◎インターネットを使って週1回、60分以内の活動を行います。
- ◎はつらつ体操を中心に脳トレのほか、リハビリなど専門職の方々の参加も予定しています。
- ◎参加対象者は北区内にお住いの概ね65歳以上の方でご自分（もしくはご家族のお手伝いで）メールのやりとりができる方。Wi-Fi環境があり、パソコン、タブレット、スマートフォンをお持ちの方（通信にかかる費用は自己負担になりますので、ご注意ください）
- ◎定員は20名です。定員に達した場合、参加をお断りすることがあります。




自宅で気軽にできる
フレイル予防

フレイルとは加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。

〈ご相談・お問い合わせ〉

札幌市北区介護予防センター

百合が原 ☎774-3333 ・ 屯田 ☎774-3740

札幌市北区百合が原1丁目185-13(特別養護老人ホーム オニオンコート内)

メール: onion-court4@mbr.nifty.com ホームページ: <http://onion.or.jp/>