

遊びに
来てね!

健康を
チェック!

健康

フェスタ

体操で
元気になるう

参加料
無料

申込み
不要

平成30年7月8日 日

9:00~12:00 (最終入場/11:45)

※上履きをご持参ください。

まってるよ!

場 所

北祐会神経内科病院

札幌市西区二十四軒2条2丁目4-30 ※駐車場はご利用になれません。

対 象 者

二十四軒東連町にお住まいの方 (車椅子の方もご参加いただけます)

主 催

二十四軒東連合町内会、北祐会神経内科病院

ご 協 力

西区社会福祉協議会、介護予防センター山の手・琴似、
西区第一地域包括支援センター、西区保健福祉部、千代田サービス販売(株)

お 問 合 せ

北祐会神経内科病院 (代表)
TEL:011-631-1161

二十四軒東連町 福祉部長 平野
TEL:090-5226-8803

ぜひご参加
ください

地域住民の
皆さま限定
健康維持
応援企画!

♥ なんでも相談ブース

普段なかなか聞けない事や、日常
でお困りの事などなんでもお気軽
にご相談ください。

✿ 飲み込みトレーニング

高齢者の肺炎の死亡率が年々高
まってきております。
飲み込みトレーニングで誤嚥性肺
炎を防ぎましょう。

★ 各種測定 他

- ・身体測定
- ・握力測定
- ・足指力測定
- ・脳トレーニング
- ・体組成測定
- ・血圧測定
- ・血管年齢測定
- ・骨密度測定
- ・運動指導コーナー

参加型体験

※同じ場所で交互に実施します。

太極拳体操

太極拳は脳内ホルモンの分泌を
促すと言われております。
皆さんで上手にホルモンコントロール
をしませんか?

やまべえ体操

いつまでもイキイキと暮らせるよう
に区民の皆さまと一緒につくられ
た介護予防に重点を置いたご当
地体操です。