

かい そく
快足



夕張太
ふれあい館

シャキッと倶楽部

運動指導員の指導のもと転倒予防に着目した軽運動、筋力トレーニングなどを行います。

いまの体力を維持したい方、運動を通して仲間づくりをされたい方などが対象となっています。

新型コロナウイルス感染症予防のためのルール（別紙）を守り、参加していただくようお願いします。

◆新規参加者、随時受付中

マスク着用、体温測定、手指消毒、換気等
ワクチン接種後も感染症予防対策をお願いします

- 時間 10時30分開始 11時30分終了
- 場所 夕張太ふれあい館
- 持ち物
 - ・水分補給のための水やお茶（ペットボトルや水筒を用意してください）
 - ・運動靴、タオル など



【日程】令和3年7月～8月

7月

1 日

8 日

15 日

29 日

8月

5 日

19 日

26 日

注意！

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、やむを得ず事業を中止する場合があります。

全て木曜日の開催です

※年度当初の予定(健康カレンダー)から変更しています

お問い合わせ先 南幌町地域包括支援センター(あいくる内)

電話 011-378-5888