

平成31年2月 地域広報活動

❖ 地域の老人福祉センターなどから依頼を受け、講演会や地域イベントに参加させていただいています。
当院でご協力できることがあれば、お気軽にお問い合わせください。

◆ 運動機能向上トレーニング

日時：毎週 月曜日・木曜日

内容：セラバンドやボールを使用した体操

◆ すこやか転ばん塾

日時：2月1日（金）

内容：筋力体操、セラバンドやボールを使用した体操

◆ 笑顔ニコニコ教室

日時：2月7日（木）

内容：家族で続ける筋力トレーニング

◆ 四つ葉クラブ

日時：2月8日（金）

内容：お話や体操

◆ みんなの笑顔 みんなのまちづくり講座

日時：2月13日（水）

内容：『みんなで楽しく体と頭脳を動かそう、
いろいろな交流の仕方を知ろう』



◆ オリーブカフェ

日時：2月21日（木）

内容：介護予防

◆ 稲穂自主運動サークル

日時：2月22日（金）

内容：体力測定、体操指導

◆ ころばないかい

日時：2月23日（土）

内容：体力測定、体操指導

◆ 健康っていいね 稲穂金山 （稲穂金山健康づくり事業）

日時：2月23日（土）

内容：体力測定、体組成計・血管年齢測定、
音楽療法士による体操、手稲西中学校ミニコンサート

◆ 鉄北コミュニティプラザ教室

日時：2月27日（水）

内容：体力測定、体操指導

