

第1回、2回

『おおあさ健康クラブ』



開催内容のおしらせ

参加無料
申込み不要

○ 7月31日（最終水曜日）

・運動の必要性について

～足腰などのおとろえは「使わない」ことから起こります・・・
そこで今回は運動の必要性についてお話します～

・椅子に座りながらの体操

○ 8月28日（最終水曜日）

・高齢向け住宅（施設）について

～高齢者向け住宅（施設）といってもたくさん種類があり、
よくわからないと言った声を聴きます。

そこで今回は高齢者向け住宅（施設）についてお話します～

・椅子に座りながらの体操

※途中参加、途中退席自由です

※相談対応もしていますので声をかけてください



時 間 13時30分 ～ 15時00分

会 場 江別市大麻中町2番17メディカルビルおおあさ1階
おおあさクリニック 外来待合室

＜問い合わせ先＞

大麻第一地域包括支援センター

江別市より委託を受けたセンターで、大麻・文京台を担当しています。気軽にご相談ください

相談時間 平日：8時30分～17時00分 土曜日：8時30分～12時30分 日曜日・祝日は休み

住 所 大麻中町2番17メディカルビルおおあさ1階（おおあさクリニックとなり）

電 話 011（388）5100

裏もご覧ください