

おおむね60才以上の方

公園で30分位

申込不要

参加無料

「青空ジム」



気軽に
オープン

ワイド
スクワット
ツイスト
ランジ
他

5色リング
で脳活!

ステップ運動

筋トレ&ストレッチ

ラジオ体操

裏にマップあり

6月17日よりスタート!

※雨天中止・祝日休み

月	火	水	木	金
冒険公園 9:00~9:30	あかつき公園 9:00~9:30		白石南公園 9:00~9:30	あかね公園 9:00~9:30
白石東公園 10:00~10:30	吉田山公園 10:00~10:30			白石東公園 10:00~10:30



問合せ

☎(011)876-8965

白石区介護予防センター本通
住所:本通17丁目南5番12号

札幌市介護予防事業



★ご注意!
白石東公園の金曜は
7月スタート!

第3地域包括支援センター
の事務所内にあるよ。