

北区はつらつ簡単体操 五箇条

- 一つ、楽しく自信を持って行いましょう
- 二つ、無理せずできる範囲で行いましょう
- 三つ、約 10 分の体操です
自宅でも行いましょう
- 四つ、仲間と励まし合い行いましょう
- 五つ、声を出し元気に行いましょう

毎日、楽しくいき レッツ介護予防！ 北区はつらつ簡単体操 ～ストレッチ編～

【問い合わせ先】

介護予防センター名	住所	電話	担当地域
介護予防センター新道南	北区北 24 条西 5 丁目 札幌サンプラザ 5 階	7 0 7 - 4 1 2 9	北 鉄西 幌北
介護予防センター新琴似	北区新琴似 8 条 9 丁目 2-1 マルシンビル 2 階	7 6 9 - 2 8 0 0	新琴似
介護予防センター百合が原	北区百合が原 11 丁目 185-13	7 7 4 - 3 3 3 3	麻生 太平百合が原
介護予防センター篠路	北区篠路 2 条 9 丁目 1-80	7 7 0 - 6 1 6 1	篠路
介護予防センター茨戸	北区東茨戸 2 条 2 丁目 8-21	7 7 3 - 6 1 1 0	拓北 あいの里
介護予防センター新川・新琴似西	北区新川 715 - 2	7 6 4 - 2 2 3 2	新川 新琴似西
介護予防センター屯田	北区百合が原 11 丁目 185-13	7 7 4 - 3 7 4 0	屯田



作成機関／札幌市北区介護予防センター屯田
作成協力／特定非営利活動法人 H P T
編集／札幌市北区保健福祉部保健福祉課