

「あるくていねく」 交流会イベント開催決定！

手稲区にお住いの皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

この度、手稲駅周辺のウォーキングマップ
「あるくていねく」の完成イベントを開催いたします！

実際にお手に取り歩いてみた方も、そうでない方も、この機会に
私たちと一緒に歩いてみませんか？
理学療法士の先生による講話や交流会も予定しております。
ご都合よろしければぜひご参加ください！

多くの皆さまのご参加、心よりお待ちしております！

日時：令和6年 7月10日(水) 9:30～12:00

場所：手稲区民センター2階 区民ホール
(札幌市手稲区役所内)

内容・概要説明

- 札幌秀友会病院 リハビリテーション科 科長 杉原先生
「効果的な歩き方・ストレッチ講座」
- あるくていねくを用いたウォーキング
- 参加者の皆さま、北海道科学大学の学生さん
との交流会

申し込み締め切り：6/28(金)

お気軽にお問い合わせください！

申込先：【介護予防センターまえだ】

TEL：【011-685-3141】担当(よしだ・かねやま)



共催：北海道科学大学 メディアデザイン学科
手稲地区リハビリテーション関連職種協会(TRAIN)
手稲区介護予防センターまえだ、新発寒・富丘・西宮の沢、
中央・鉄北、稲穂・金山・星置