

藤野すずらんの杜

参加
自由

まちの 保健室

with 定山溪病院

日時

2025 12.3 水

時間

10:00-11:00

場所

藤野すずらんの杜
1階地域交流スペース



〒061-2282

札幌市南区藤野2条12丁目20-1

内容

定山溪病院

リズム体操

リズムに合わせて
体を動かしましょう

YouTubeにて
動画公開中



講演

上手な雪かき

- ✓ 雪かきのコツ
- ✓ 体を痛めないための
ストレッチや筋トレ



講師

定山溪病院 理学療法士
副主任 板垣 昌史

看護師による

血圧測定と健康診断

日々の健康習慣や
気になる症状など、
お気軽にご相談ください！

医療法人 溪仁会
定山溪病院

☎ 011-598-3323

やむを得ない事情により、急遽中止または延期となる場合がございます。
最新情報はHPにてお知らせいたしますので、ご確認ください。

お問合せ



社会福祉法人 溪仁会／介護老人福祉施設

藤野すずらんの杜

☎ 011-211-0230

藤野すずらの杜

まちの保健室

with 定山溪病院

第6回 開催のお知らせ

2026 1 / 7 (水)

10:00 ▶ 11:00

難聴を放置すると？

認知症予防最大のカギは
「きこえ」にある！

会場 藤野すずらの杜

1階地域交流スペース

〒061-2282 札幌市南区藤野2条12丁目20-1