

まちの保健室

藤野すずらの杜

with 定山溪病院

2025 **11 / 5** (水)

参加
自由

10:00 ▶ 11:00

会場 藤野すずらの杜

1階地域交流スペース

内容

雪道での歩き方と姿勢

- ✓なぜ姿勢は崩れるの？
- ✓歩き方を整えるために
- ✓札幌市の冬道の現状
- ✓冬道を滑らず歩くポイント

講師

定山溪病院 理学療法士
齊藤 明日香



看護師による

血圧測定と健康相談

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



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



お問い合わせ



社会福祉法人 溪仁会 / 介護老人福祉施設

藤野すずらの杜



011-211-0230

〒061-2282

札幌市南区藤野2条12丁目20-1



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。

藤野すずらの杜

まちの保健室

with 定山溪病院

第5回 開催のお知らせ

2025 12 / 3 (水)

10:00 ▶ 11:00

上手な雪かき

— 体を傷めず雪かきをしよう —

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