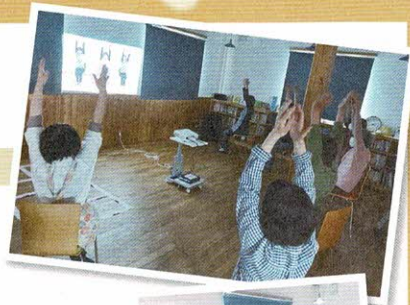




木曜日は ぽんこたんの みんなの居場所

身体を動かし会話も楽しみ健康寿命を延ばしましょう

シンプルエクササイズ



内容

- 1 脳トレゲーム
- 2 第1・3週：組み合わせ体操 / 第2・4週：ふまねっと
- 3 健康茶を飲みながらおしゃべりタイム

第1・3週の組み合わせ体操…

- シンプルエクササイズ
主に椅子に座ってできる
スロートレーニング。
続けると筋力がアップします！
- サッポロスマイル体操
リズムに合わせて
バランス&ストレッチ運動。
口周りの筋肉強化もあり！

第2・4週…

ふまねっと
大きなマス目を踏まない
ようにゆっくり歩く運動。
注意力・記憶力・集中力
アップに！
NPO法人ふまねっと認定
サポーター若生敦子さん
が指導してくれます。



毎週木曜日

13:30 ~ 14:30

要予約・参加費 100 円
(保険・お茶代込み)



Facebook



0才からの絵本もあるひろば

ぽんぽんひろば



2025年度 開催日

第1・3木曜

10:00~12:00

4月3・17日

5月8・22日

6月5・19日

7月3・17日

8月7・21日

9月4・18日

10月2・16日

11月6・20日

12月4・18日

2026年

1月8・22日

2月5・19日

3月5・19日

木の質感が優しい空間で

交流しながら楽しい時間をすごしましょう！

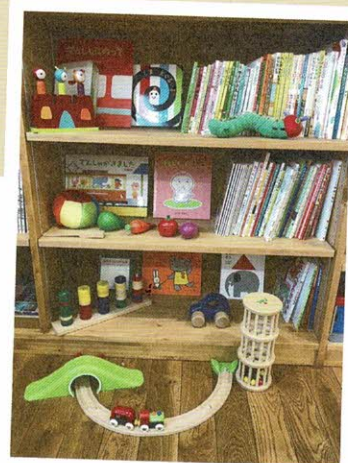
／ お気に入りの絵本はじっくり自宅で／
本の貸し出し しています♪

1人4冊まで
1ヵ月貸し出し

小さい子向けの木のおもちゃや絵本も充実。
絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌に
合わせて親子でスキンシップも楽しめます。
また、お料理や生活に役立つ本も貸し出して
いますので、どなたでもご来館ください。

予約不要・参加費無料

協力：子育て支援ワーカーズ ベリいべりい



問合先

札幌市豊平区月寒東3条4丁目1-3 生活クラブ館・とよひら2階

☐ 3台有

ワーカーズ・コレクティブ ぽんこたん 011-799-1214



Instagram