



木曜日は ぽんこたんの

エレベーターあり!
車イスでの来場 OK

みんなの居場所

生活クラブ生協 福祉基金助成事業

0才からの絵本もあるひろば

ぽんぽんひろば



ランチは
かふえぽんこたんで♪
フード/リボン利用できます



第1・3木曜 10:00~12:00

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!

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。



予約不要・参加費無料

2026年度 開催日

4月2・16日	8月6・20日	12月3・17日
5月7・21日	9月3・17日	2027年 1月7・21日
6月4・18日	10月1・15日	2月4・18日
7月2・16日	11月5・19日	3月4・18日

身体を動かし会話も楽しみ健康寿命を延ばしましょう

健康体操 毎週木曜 13:30~14:30



Facebook

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。



要予約・参加費 100円
(保険・お茶代込み)



問合せ ワーカーズ・コレクティブ ぽんこたん

011-799-1214

3台有



Instagram

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