



予 防 か わ ら 版



シニア予防教室

東白石地区
2025.1~2

1/15
(水)

旭町内会館

平和通10丁目北4-15

「筋トレ・ストレッチ」

10:00~11:30



要申込み

1/22
(水)

東白石会館

本通13丁目南10-1

「筋トレ・ストレッチ」

10:00~11:30



要申込み

2/5
(水)

旭町内会館

平和通10丁目北4-15

「スキンケアセミナー」
お肌の乾燥、どうしてますか？

10:00~11:30



要申込み

2/26
(水)

東白石会館

本通13丁目南10-1

「スキンケアセミナー」
お肌の乾燥、どうしてますか？

10:00~11:30



要申込み

『年とり』って何？

昔から道内では、おせちを「年とり（膳）」と呼んでおり、刺身、うま煮、きんぴらごぼう、なます、黒豆、昆布巻き、数の子、茶碗蒸し、いずし、クジラ汁、口取り菓子などが並べられ、お祝い自体を指して呼ぶこともありました。

若い人は知らないかな～？

寒さ対策に筋トレ!?

私たちの体温は体内で熱を作って維持しています。その60%は筋肉で作られています。お尻や太ももといった大きい筋肉を使う「スクワット」がおすすめです！

また「第2の心臓」ふくらはぎを使う「かかと上げ」で血流アップできます！

詳しくは教室でお伝えします～

お問合せ ☎ 白石区介護予防センター本通

本通17丁目南5-12清友ビル1階（第3地域包括支援センターと一緒に）

☎ (011) 876-8965

担当 のぐち・よしだ



令和7年1月発行