

シニア予防教室予定5月6月

白石区在住の概ね65才以上の方対象に、介護予防教室を開催中です！転入してきたばかりの方や初めて参加する方も、**電話やライン**でお気軽に**参加申込み**をお願いします。

申込み:介護予防センター本通 ☎011-876-8965

柏会館 平和通17丁目北1-20		白石東会館 本通18丁目南2-6	
5/20 火 14:00-15:30	体力測定会	5/14 水 10:00-11:30	体力測定会
6/24 火 14:00-15:30	ボッチャに挑戦	6/11 水 10:00-11:30	モルック大会

旭町内会館 平和通10丁目北4-15		東白石会館 本通13丁目南10-1	
5/7 水 10:00-11:30	体力測定会	5/28 水 10:00-11:30	体力測定会
6/4 水 10:00-11:30	ボッチャに挑戦	6/25 水 10:00-11:30	ボッチャに挑戦



ボッチャ



モルック

“ 5月・6月の☆持ち物☆
動きやすい服
うね靴 又は 靴下カバー
水分補給の飲みもの ”



握力

介護予防センター本通

白石区本通17丁目南5番
12号清友ビル1階

011-876-8965



LINEで申込み

気軽に連絡
してくださいね!!



のぐち