

東白石シニア 予防教室まっぷ

週イチ

本郷公園

本郷通6丁目南3
毎週 月曜日(6/2から開始)
9時～9時30分 雨天祝日休み
内容:転倒予防・認知症予防



月イチ

旭町内会館

平和通10丁目北4-15
毎月 第1 水曜日
10時～11時30分
内容:健康づくりの運動や交流

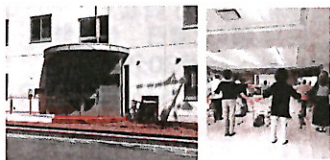


JR線札幌方面
JR線江別方面

月イチ

東白石会館

東白石まちづくりセンター
本通13丁目南10-1
毎月 第4 水曜日
10時～11時30分
内容:健康づくりの運動や交流



週イチ

白石ふじ公園

栄通12丁目2
毎週 金曜日(6/6から開始)
9時～9時30分 雨天祝日休み
内容:転倒予防・認知症予防



今年もはじまる
公園体操♡のぼり旗を
目印に集まれ～!!

6/2 本郷公園(月)～

6/6 白石ふじ公園(金)～

申込不要!!

雨天祝日休み!!

青空モルック



スクワットなど軽い筋トレ

白石東マップはこちら



問合せ: 介護予防センター本通 ☎011-876-8965 のぐち/やまもと