

シニア予防教室の予定 7月8月

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。

柏会館 平和通17丁目北1-20

7/22
火
14:00 -
15:30

簡単調理と **要予約**
栄養講座



8/29
金
10:30-
12:00

楽しく体を動かそう！

カーリンコン

※曜日と時間変更してます

白石東会館 本通18丁目南2-6

7/9
水
10:00-
11:30

楽しく体を動かそう！
カーリンコン



8/6
水
10:00-
11:30

姿勢改善！体幹強化
ピラティス教室

協力講師：ピラティスKサーキット
持ち物：ヨガマットor バスタオル

旭町内会館 平和通10丁目北4-15

7/2
水
10:00-
11:30

モルック



8/20
水
10:00-
11:30

姿勢改善！体幹強化
ピラティス教室

協力講師：作業療法士佐藤佳直氏
持ち物：ヨガマットor バスタオル

東白石会館 本通13丁目南10-1

7/23
水
10:00-
11:30

楽しく体を動かそう！
カーリンコン



8/27
水
10:00-
11:30

ツボ ツボ押しと
認知症予防講座

協力講師：白寿生科学研究所

公園体操 毎週1回 ※雨天・祝日はお休み

月 9時～9時30分	火 9時～9時30分	木 9時～9時30分	金 9時～9時30分
本郷公園 本郷6丁目南3	白石冒険公園 栄通19丁目8	白石南公園 南郷通16丁目南1	白石ふじ公園 栄通12丁目2

編集後記

最近、通勤で白石ニコロードを利用していますが、昔は線路だったんですね。南郷通の看板に「月寒駅」の表記がシールで隠されながらも残っています！完全に消去せず、うっすら見せる《歴史のかけら》。見つけた時は宝探みたいでちょっと感動しましたー！！

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 LINE申込

011-876-8965

担当：のぐち / やまもと

