シニア予防教室の予定

概ね６５才以上の方対象に、介護予防教室を開催中です！初めて参加する方やしばらくぶりの方は、電話やラインで 参加申込み をお願いします。

柏会館　平和通17丁目北1-20

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	9/30 火 10:30-12:00	有酸素運動で体づくり！ チェアロビクス

白石東会館　本通18丁目南2-6

8/6 水 10:00-11:30	姿勢改善！体幹強化 ピラティス教室 協力：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	9/10 水 10:00-11:30	呼吸法と笑いの組み合わせ健康法 笑いヨガ 協力：カームヒル西円山　髙橋利奈氏

旭町内会館　平和通10丁目北4-15

8/20 水 10:00-11:30	姿勢改善！体幹強化 ピラティス教室 協力：作業療法士佐藤佳直氏 持ち物：ヨガマットor バスタオル	9/3 水 10:00-11:30	白石タイムトラベル ～言葉で紡ぐ白石の歴史！～ 協力：白石歴史を語る会　川村一男氏

東白石会館　本通13丁目南10-1

8/27 水 10:00-11:30	ツボ ツボ押しと 認知症予防講座 協力：白寿生科学研究所	9/24 水 10:00-11:30	白石タイムトラベル ～言葉で紡ぐ白石の歴史！～ 協力：白石歴史を語る会　川村一男氏

申込不要 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

問合せ 011-876-8965

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

（第3地域包括支援センターと同じ拠点です）

LINE申込

のぐち　やまもと

【答え】1.計算問題 ①0 ②7 ③7 ④3 ⑤2 ⑥18 ⑦10 ⑧12 ⑨3 ⑩3 2.組合せ問題 ①と⑤