

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。

10月4日は
徒歩の日



ゆっくり楽しくウォーキング教室

10月に、みんなで楽しく歩く教室を開きます。

定員15名、必ず参加申込みしてください。ご希望の方が多い場合は、別日に追加開催も検討しています。

「歩くのが好き」「運動不足が気になる」方は、ぜひご参加ください！

柏会館

平和通17丁目北1-20

9/30

火

10:30-12:00

有酸素運動で体づくり！

チェアロビクス

10/28

火

10:30-12:00

ご近所散策

～ノーモア・ヒバワシャ会館を見学～

集合:柏会館 持ち物:飲み物

※雨天時は室内でカーリンコンです。

定員15名

白石東会館

本通18丁目南2-6

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 高橋利奈氏

10/22

水

10:00-11:30

懐かし曲 de ラインダンス

体を楽しく動かそう

協力:札幌市ラインダンス普及の会

旭町内会館

平和通10丁目北4-15

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

10/1

水

9:30-11:30

歴しるべウォーキング

～白石神社まで歩こう！～

集合:旭町内会館 持ち物:飲み物

※雨天時は室内でカーリンコンです。

定員15名

東白石会館

本通13丁目南10-1

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

10/8

水

9:30-12:00

八紘学園に歩いて行こう

～往復5kmのウォーキング～

集合:地下鉄南郷13丁目駅※雨天時は中止

持ち物:水分、(※必要な方は)お財布と買い物袋

定員15名

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



編集後記



7月末、連日の猛暑に山本も少々バテ気味の毎日です。そんな中で行った教室では、食生活改善推進員(通称:食改さん)による栄養講座がありました。講師を務めてくださったほとんどの食改さんは、同じシニア世代の方。栄養講座で簡単な調理を通して、食の大切さを楽しく伝えてくださいました。それにしてもあちゅうい～

担当:のぐち/やまもと

8...4回 128...7回 1...1回 128...7回 1...1回 128...7回 1...1回 128...7回 1...1回 128...7回