

“

10・11月シニア予防教室の予定

いつまでも元気に暮らしたいシニアの皆さん向けに介護予防教室を開催しています！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。

”

定員15名

柏会館

平和通17丁目北1-20

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。

11/25
火
10:30-
12:00

おばあのお知恵袋 旬のレシピを考える

白石東会館

本通18丁目南2-6

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

11/12
水
10:00-
11:30

認知症予防講座

カラフルひろば

～アートで脳をいきいきに!～

定員15名

旭町内会館

平和通10丁目北4-15

10/1
水
10:00-
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。

11/5
水
10:00-
11:30

認知症予防講座

カラフルひろば

～アートで脳をいきいきに!～

定員15名

東白石会館

本通13丁目南10-1

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※雨天時中止
持ち物:水分、※必要な方はお財布と買い物袋

11/26
水
10:00-
11:30

血圧げんきスタジオ

～今日から始める健康習慣～

協力:白石記念病院 理学療法士
白石区第3包括 保健師

申込不要

公園体操 10月末まで!! ※雨天・祝日お休み

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

介護予防センター本通

☎011-876-8965

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