



12・1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フレイル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。

柏会館 平和通17丁目北1-20

12/23
火

作る・食べる・話すが認知症予防
皆で作るランチ会

10:00-
14:00

食材費：500円 要申込み



1/27
火

誰でも楽笑にできます
**懐かしの曲で
笑みダンス**



10:00-
11:30

白石東会館 まちづくりセンター 本通18丁目南2-6

12/10
水

～減塩と血圧の関係～
血圧げんきスタジオ
協力：栄養ケアステーション
白石区第3包括 保健師

10:00-
11:30



1/14
水

昭和歌謡を熱唱しよう
**歌う門には
福来たる**

10:00-
11:30

旭町内会館 平和通10丁目北4-15

12/3
水

～運動と血圧の関係～
血圧げんきスタジオ
協力：白石記念病院 理学療法士
白石区第3包括 保健師

10:00-
11:30



1/7
水

昭和歌謡を熱唱しよう
**歌う門には
福来たる**

10:00-
11:30

東白石会館 まちづくりセンター 本通13丁目南10-1

12/24
水

昭和歌謡を熱唱しよう
**歌う門には
福来たる**

10:00-
11:30



1/28
水

誰でも楽笑にできます
**懐かしの曲で
笑みダンス**

10:00-
11:30



おもて面にサンタが5人
かくれています。探してみよう

うら面は地域イベントの情報



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



のぐち



やまもと

東白石マップ

白石東マップ

