

11・12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。

柏会館 平和通17丁目北1-20

11/25
火
10:30-
12:00

認知症予防講座
旬のレシピを考える

12/23
火
10:00-
14:00

作る・食べる・話す認知症予防
皆で作るランチ会
食材費：500円 要申込み



白石東会館 本通18丁目南2-6

11/12
水
10:00-
11:30

アートで脳をいきいきに
カラフルひろば
持ち物：ハサミ、
持ってる人は色鉛筆など

12/10
水
10:00-
11:30

～食事と血圧の関係～
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



旭町内会館 平和通10丁目北4-15

11/5
水
10:00-
11:30

アートで脳をいきいきに
カラフルひろば
持ち物：ハサミ、
持ってる人は色鉛筆など

12/3
水
10:00-
11:30

～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



東白石会館 本通13丁目南10-1

11/26
水
10:00-
11:30

～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

12/24
水
10:00-
11:30

～懐かしの昭和歌謡～
**歌う門には
福来たる**



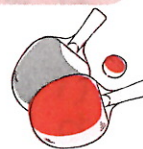
はじめは
ストレッチ



ゆるく楽しく
ピンポン

「東友卓球」サークルに訪問！

場所：みつば会館
本郷通10丁目北3-3
毎週金曜日10～12時
内容：軽体操、卓球、交流
月額：750円
問合せは予防センター本通まで



卓球好きが
集まり、ゆるく卓球や
おしゃべりを楽しんでます
うまい・へた関係なし
気軽にどうぞ！

問合せ

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

編集後記

先日の予防教室では、白石歴史を語る会の川村さんに郷土のお話を伺いました。東白石会館の場所は、かつて「ヒグマ騒動」のあった地だそうです。当時の白石は原始林に覆われ、ヒグマやオオカミが人や家畜を襲い被害が絶えませんでした。札幌では今もヒグマの出没が話題になります。昔も今も「ヒグマ騒動」が続くと思うと、人と自然の共存って本当にむずかしいな～と思います。