



1・2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

1/27 火 10:00-11:30	認知症予防教室 懐かしの曲で楽笑ダンス	2/24 火 10:00-11:30	歌う門には福来たる 昭和歌謡クイズ & 合唱しよう
--------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------------------

白石東会館 まちづくりセンター 本通18丁目南2-6

1/14 水 10:00-11:30	歌う門には福来たる 昭和歌謡クイズ & 合唱しよう	2/4 水 10:00-11:30	お口の渇きがもたらす リスクと対応について 講師:赤泊歯科医院 赤泊圭太先生
--------------------------	---------------------------------	-------------------------	--

旭町内会館 平和通10丁目北4-15

1/7 水 10:00-11:30	歌う門には福来たる 昭和歌謡クイズ & 合唱しよう	2/18 水 10:00-11:30	認知症予防教室 懐かしの曲で楽笑ダンス
-------------------------	---------------------------------	--------------------------	------------------------

東白石会館 まちづくりセンター 本通13丁目南10-1

1/28 水 10:00-11:30	セルフリンパマッサージ & 楽笑ダンス	2/25 水 10:00-11:30	肩・膝・腰の痛み に正しいストレッチ 講師:理学療法士
--------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------------------

ハッピーくらぶ本郷 に訪問しました

会場：コープさっぽろ本通店
白石区本通8丁目南1-1
日時：毎週月曜 10時30分～12時
内容：筋トレ、ストレッチ、交流
月額：800円



仲間と一緒に
ちょっときつい筋トレも
楽しく乗り越えています。
姿勢が良くなったと実感。
よかったら気軽に見に
来てくださいね。

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

おでかけ先の情報マップ

東白石マップ



白石東マップ

