



2・3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 | | | |
|--------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 2/24 火 10:00-11:30 | 昭和歌謡クイズ & 合唱しよう 歌う門には福来たる！ | 3/24 火 10:00-11:30 | 「脳トレ」ざんまいと、 ほけんさんの小話 |
| 白石東会館 まちづくりセンター 本通18丁目南2-6 | | | |
| 2/4 水 10:00-11:30 | お口の渇きがおそろず リスクと対応について 講師:赤泊歯科医院 赤泊圭太先生 | 3/11 水 10:00-11:30 | 「脳トレ」ざんまい！ いいネタ(笑)揃ってます！ |
| 旭町内会館 平和通10丁目北4-15 | | | |
| 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 | 3/4 水 10:00-11:30 | 「脳トレ」ざんまい！ いいネタ(笑)揃ってます！ |
| 東白石会館 まちづくりセンター 本通13丁目南10-1 | | | |
| 2/25 水 10:00-11:30 | 肩・膝・腰の痛み 正しいストレッチ 講師:理学療法士 | 3/25 水 10:00-11:30 | 「脳トレ」ざんまい！ いいネタ(笑)揃ってます！ |

12/23みんなで作るランチ会開催

今回は、献立から買い物、調理までみんなで取り組み、食事とおしゃべりを楽しみました。余った食材でササッと料理を作る手際の良さには驚き！調理は脳トレにも効果的だと言われていま～す。来年もまた、みんなで作ってランチ会しましょう



おでかけ先の情報マップ

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

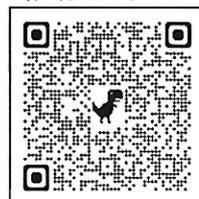


のぐち



やまもと

東白石マップ



白石東マップ

