



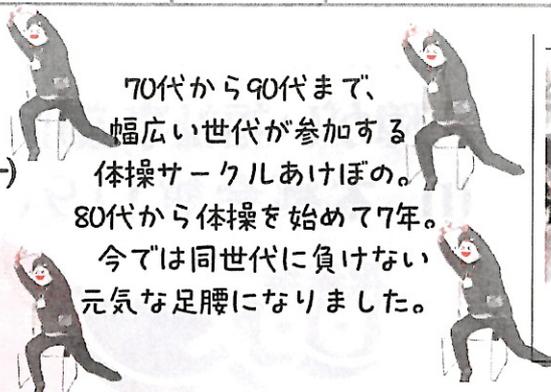
# 3・4月シニア予防教室の予定

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               |                             |                          |                      |
|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------|
| 3/24<br>火<br>10:00-11:30       | 「脳トレ」ざんまいと、<br>ほけんさんの小話     | 4/28<br>火<br>10:00-11:30 | 絵手紙教室                |
| 白石東会館 まちづくりセンター<br>本通18丁目南2-6  |                             |                          |                      |
| 3/11<br>水<br>10:00-11:30       | 「脳トレ」ざんまい！<br>いいネタ(笑)揃ってます！ | 4/8<br>水<br>10:00-11:30  | 第2弾 カントリー<br>ラインダンス  |
| 旭町内会館 平和通10丁目北4-15             |                             |                          |                      |
| 3/4<br>水<br>10:00-11:30        | 「脳トレ」ざんまい！<br>いいネタ(笑)揃ってます！ | 4/1<br>水<br>10:00-11:30  | カーリンコン               |
| 東白石会館 まちづくりセンター<br>本通13丁目南10-1 |                             |                          |                      |
| 3/25<br>水<br>10:00-11:30       | 「脳トレ」ざんまい！<br>いいネタ(笑)揃ってます！ | 4/22<br>水<br>10:00-11:30 | いたみの勉強会<br>さとう式リンパケア |

## 『ハッピーくらぶ あけぼの』に訪問

会場：東白石会館(まちづくりセンター)  
白石区本通13丁目南10-1  
日時：毎週木曜 10時～11時30分  
内容：筋トレ、ストレッチ、交流  
月額：500円



70代から90代まで、  
幅広い世代が参加する  
体操サークルあけぼの。  
80代から体操を始めて7年。  
今では同世代に負けない  
元気な足腰になりました。



皆で足腰強化!!

## 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

