



※介護予防センターは札幌市の委託事業です

東白石マップ

白石東マップ



4月号 おでかけ通信

介護予防センター本通 発行:令和8年3月

お集まり

桜並木 (白石こころーど)

ウォーキングの会!!



日時★5/7(木) 10時集合(雨天中止) 申込み 4/30まで
 出発★白石老人福祉センター横のベンチ → 東札幌やまびこ公園
 定員★15名 ★ルディックポールで歩きます(用意します)
 ※現地解散後、希望者は昼食を一緒に食べて交流しましょう♡

4月・5月の予防教室の予定表

参加費無料 概ね60歳以上

会場	日時	内容	持ち物
柏会館 平和通17丁目北1-20	4/28(火) 10:00-11:30	絵手紙教室	持ってる方は 筆や顔彩など
白石東会館 まちづくりセンター 本通18丁目南2-6	4/8(水) 10:00-11:30	第2弾カントリー ラインダンス	動きやすい服装
旭町内会館 平和通10丁目北4-15	4/1(水) 10:00-11:30	カーリンコン	うわ靴
東白石会館 まちづくりセンター 本通13丁目南10-1	4/21(火) 10:00-11:30	さとう式リンパケア 講師協力 印牧先生	うわ靴
会場	日時	内容	持ち物
柏会館 平和通17丁目北1-20	5/26(火) 10:30-12:00	ただいま考え中	
白石東会館		お休み	
旭町内会館 平和通10丁目北4-15	5/13(水) 10:00-11:30	手づくりアート 教室(ハガキ作り)	こちで用意します。
東白石会館 まちづくりセンター 本通13丁目南10-1	5/27(水) 10:00-11:30	4月から始まる アルカサル 健康アプリの説明 講師:札幌市職員	スマホを お持ちの方は ご持参下さい。

申込み
お問合せ

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



のぐち



やまもと