

# 5月・6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	5/26(火) 10:30-12:00	～ 血圧と減塩の関係～ みそ汁を作ってみよう <small>協力:日本調剤薬局 管理栄養士氏</small>	
旭町内会館 平和通10丁目北4-15	5/13(水) 10:00-11:30	はじめてのアート教室 簡単可愛いハガキ作り	筆ペンがある方は ご持参ください。
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	健康アプリの説明 ～ アルカサル～ <small>講師:札幌市職員</small>	スマホを お持ちの方は ご持参下さい。

会場	日時	内容	持ち物
柏会館	6/23(火) 10:30-12:00	シャキッと体操	バスタオル ヨガマット
白石東会館 まちづくりセンター	6/10(水) 10:00-11:30	聞こえと認知機能の 低下の関係 <small>協力:ひまわり補聴器センター 荻野氏</small>	
旭町内会館	6/3(水) 10:00-11:30	聞こえと認知機能の 低下の関係 <small>協力:ひまわり補聴器センター 荻野氏</small>	
東白石会館 まちづくりセンター	6/24(水) 10:00-11:30	ただいま調整中	

申込不要  
雨天、祝日  
お休み

毎週9時～9時40分

月	白樺団地 集会所庭
火	冒険公園
木	南白石公園
金	白石ふじ公園

## 朝活 青空の下で健幸習慣

5月11日～7月17日まで



軽い筋トレ

ステップ運動



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



文房具のご寄付、ありがとうございました。皆さまのおかげで絵手紙教室やアート教室を開催することができます。大切に使用させていただきます。本当にありがとうございます！