

6月・7月の予防教室の予定表

参加費無料 概ね60歳以上
参加申込みのご連絡ください

会場	日時	内容	持ち物	定員
柏会館 平和通 17丁目北 1-20 	6/23(火) 10:30-12:00	シャキッと体操 足裏ケアと体幹強化	バスタオル 又は ヨガマット	16人
	7/28(火) 10:30-12:00	モノづくり教室	持ってる方は 木工ボンド	16人
白石東会館 まちづくりセンター 本通 18丁目南 2-6 	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>		30人
	7/29(水) 10:00-11:30	上手に使おう介護保険 <small>協力:第3地域包括支援センター 安達保健師、松山保健師</small>		30人
旭町内会館 平和通 10丁目北 4-15 	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>		30人
	7/1(水) 10:00-11:30	モノづくり教室	持ってる方は 木工ボンド	16人
東白石会館 まちづくりセンター 本通 13丁目南 10-1 	6/24(水) 10:00-11:30	カーリンコン		24人
	7/22(水) 10:00-11:30	モノづくり教室		20人

毎週9時〜9時40分

月	白樺団地 集会所庭
火	冒険公園
木	白石南公園
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

申込不要
雨天、祝日
お休み



のぼり旗が目印

申込み・お問合せ
介護予防センター本通
011-876-8965 野口・山本
 本通17丁目南5番12号 清友ビル1階

先日のハガキづくり教室では、暑中見舞いを作りました。朝顔やアジサイなどの型をカラフルなスタンプを使いステンシルで、皆さん自由に作成。見本がない分、それぞれ違った配置やデザインになり一人ひとり違った素敵な作品が完成(^^) その場で型を切り抜く方もおり、皆さん夢中になって取り組まれ時間をわすれるほど集中していました。

暑中お見舞い
申し上げます