

7月・8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 	7/28(火) 10:30-12:00	モノづくり教室 ～和布で飾り作り～	持ってる方は 木工ボンド	14人 ×切7/24
	8/25(火) 10:30-12:00	聞こえと認知機能の 低下の関係 協力:ひまわり補聴器センター荻野氏		20人 ×切8/24
白石東会館 まちづくりセンター 本通 18丁目南 2-6 	7/29(水) 10:00-11:30	上手に使う介護保険 協力:第3地域包括支援センター 安達保健師、松山保健師		30人 ×切7/27
	8月中旬 10:00-11:30	ただいま調整中		
旭町内会館 平和通 10丁目北 4-15 	7/1(水) 10:00-11:30	モノづくり教室 ～和布で飾り作り～	持ってる方は 木工ボンド	14人 ×切6/26
	8/5(水) 10:00-11:30	お元気さんの 食生活教室 協力:食生活改善推進員の皆さん		16人 ×切7/29
東白石会館 まちづくりセンター 本通 13丁目南 10-1 	7/22(水) 10:00-11:30	モノづくり教室 ～ヒンメリ風鈴作り～		24人 ×切7/17
	8/26(水) 10:00-11:30	聞こえと認知機能の 低下の関係 協力:ひまわり補聴器センター荻野氏		30人 ×切8/24

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

前期7月17日まで

後期8月17から
10月末まで



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

本通17丁目南5番12号 清友ビル1階
(第3地域包括支援センターと同じ拠点です)

LINE申込



のぐち やまもと



ウォーキング教室で、ここロードの桜並木をノルディックポールで歩く。下見も兼ねて2日連続で歩いたところ、山本の足がまさかの悲鳴を上げ、股関節を負傷。病院では「歩きすぎですね」とひとこと…。何事も「ほどほど」が大切ですね。