8月・9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	申込
柏会館 平和通 17丁目北 1-20 	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		✕切 8/24
	9/29(火) 10:30-12:00	高齢期の住替えの話 協力:安心住まいサッポロ		✕切 9/28
白石東会館 まちづくりセンター 本通 18丁目南 2-6 	会場　白樺団地集会所　8/3(月) 10:00-11:30 骨の元気度チェック＆栄養講話 協力:明治安田生命			受付終了
	9/9(水) 10:00-11:30	太棹(三味線)の演奏会＆昔遊び 協力:ご近所先生鈴木氏		✕切 9/8
旭町内会館 平和通 10丁目北 4-15 	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		✕切 7/29
	9/2(水) 10:00-11:30	薬膳と漢方の話 協力:日本調剤薬局		✕切 8/31
東白石会館 まちづくりセンター 本通 13丁目南 10-1 	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		✕切 8/24
	9/30(水) 10:00-11:30	高齢期の住替えの話 協力:安心住まいサッポロ		✕切 9/28

朝活

8月17日(お盆明け)～
10月末まで開催



- 毎週 9:00～9:40
- 申込不要・参加無料
- 雨天・祝日はお休み
- 筋トレ＆ストレッチ
- ステップ運動

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

申込み・お問合せ

介護予防センター本通

011-876-8965

LINE申込

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)



祖母が日常的に着ていた着物や帯を活用し、押絵の壁掛けやかぼちゃの小物づくりを楽しみました。ちりめんや矢羽根模様の生地を前に、「懐かしいね」「これ兵児帯だねー」「これは大島紬で作ったんだよ」と、手芸の話が止まりません。和布の色合いや柄は、見ているだけでも懐かしいですね。私が「仕付け糸がついたままのもの残ってるんだよ」と話すと、「私もあるのよー」と声が上がり、みんなで大笑いしてました。