白石東地区センターだより

2026年8月号

白石東地区センター運営委員会
白石区本通16丁目南4-27
電話:011-866-3000
http://shiro-east.org

毎日毎日暑いですね。皆さまはよく眠れていますか？食欲もなくなりがちなこの季節ですが、しっかり寝て、しっかり食べて、元気に夏を過ごしたいものですね。

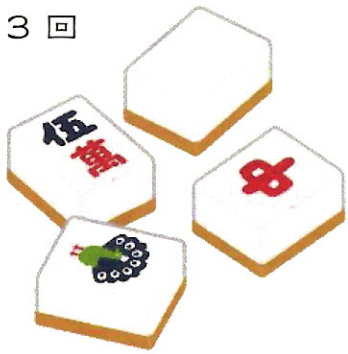
ストレッチエクササイズ！

何か運動した方がいいのはわかっているけど・・となかなか一歩踏み出せずに一人で悩んでいませんか？ストレッチエクササイズ！はそんな方のための講座です。
ダンベル体操・リズム体操・ストレッチ・腹筋運動など、白石東地区センターのストレッチクラブの皆さんと一緒に体を動かす楽しさを体感しましょう♪

◇ 開催日：９月４・11・18・25日（金）全４回　各日とも10：00～11：30
◇ 会　場：白石東地区センター1階 ホール
◇ 定　員：１０人
◇ 受講料：2,000円
◇ 持ち物：ヨガマット（無ければ厚手のバスタオルなど）・汗拭き用のタオル
　　水分補給用の飲み物・動きやすい上靴
◆ 申込み：８月14日(金)から８月28日(金)まで
　　電話または窓口で受付（9～21時　土日祝も受付できます）
＊受講料は申し込み後、当日までにセンター窓口で納入してくださいね

女性のための初心者麻雀講座

麻雀は頭と指先を使うので、認知症予防に効果があるともいわれています。難しそうだから、と今まで麻雀を始める機会を逃していた方や、ちょっとやってみたいかも♪と思っている方のための初心者麻雀講座です。



◇ 開催日：８月27日・９月３日・10日（木）全３回
　　各日とも９：30～11：30
◇ 会　場：白石東地区センター２階 実習室
◇ 定　員：１２人
◇ 対　象：１８歳以上の女性
◇ 受講料：2,000円（教材費 1,000円込）
◇ 持ち物：水分補給用の飲み物・筆記用具
◆ 申込み：８月12日(水)から８月24日(月)まで
　　電話または窓口で受付（9～21時　土日祝も受付できます）
＊受講料は申し込み後、当日までにセンター窓口で納入してくださいね