

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 	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
	10/27(火) 10:30-12:00	楽しい体操ざんまい ～身体の体操と頭の体操～	タオル 筆記用具	×切 10/26
白石東会館 まちづくりセンター 本通 18丁目南 2-6 	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
	10/14(水) 10:00-11:30	楽しい体操ざんまい ～身体の体操と頭の体操～	タオル 筆記用具	×切 10/13
旭町内会館 平和通 10丁目北 4-15 	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
	10/7(水) 10:00-11:30	楽しい体操ざんまい ～身体の体操と頭の体操～	タオル 筆記用具	×切 10/6
東白石会館 まちづくりセンター 本通 13丁目南 10-1 	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
	10/28(水) 10:00-11:30	楽しい体操ざんまい ～身体の体操と頭の体操～	タオル 筆記用具	×切 10/27

朝活

8月17日(お盆明け)～
10月末まで開催



毎週 9:00～9:40



①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

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



夏風邪をひいてしまい、体力も食欲もなかなか元に戻らない今日この頃です。皆さんはお変わりなくお過ごしでしょうか。食欲が落ちているおかげで体重計に乗るのが少し楽しみな山本ですが、食欲が戻れば結果も元通りになりそうな予感です(笑)皆さまも体調管理にお気をつけください。