自石地区 子防かわら版

発行:介護予防センター白石中央 2024年6月

本郷通3丁目南1-35コミュニティホーム白石内

協力募集!!

元気な地域をうくりたい!!

お元気サポーターさん募集

- ☆ 体力測定のサポーター役
- ☆予防教室のサポーター役
- ☆ 趣味や特技を生かした先生役 ●

町内会、協力企業募集

- ☆集いの場をはじめたい町内会
- ☆ マンション内で集いの場に 関心のある自治会
- ☆ 講師協力、会場、集会室などの 場所を貸してくれる企業 @

たくさんのご連絡お待ちしております!864-5535堀田・山本

地域のシーチーが経

① 白石ネット

JR白石駅前除草花壇整備

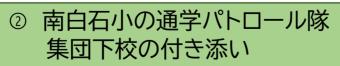
時期:4月~11月

月2回~3回木曜日(7月ピーク) 10時~(作業時間1時間半程度)

集合場所: まちづくりハウス(作業はJR駅に移動)

汚れても良い服装で参加してください。

※詳細・問合せは予防センターまで



時期:4月~10月

毎週金曜日 14時~15時(1時間程度)

南白卒業生の保護者の方や近隣住民の中になる。

申込み大歓迎です。※詳細・問合せは予防センターまで



できる時だけで イイヨ

裏面はシニアリフレッシュ教室のご案内です。要チェック♥

概ね60才以上の方対象に、運動や認知症予防、栄養、口腔、生活習慣病予防などの介護 予防教室を開催中です!転入してきたばかりの方や初めての方も、お気軽に<mark>介護予防センター白石中央864-5535</mark>へお申込み下さい。

7・8月シ ニ ア リ フ レッシュ 教 室					
会 場	日 時		講座		備考・持ち物
共栄福祉会館 平和通7丁目南1-15	7/23 (火) 午後 13:30 ~ 14:30	イスに座ったまま音楽に合わせて有酸素運動!! リズムにのれない人 体操			飲み物 汗ふきタオル
(毎月第4 火曜日)	8/27(火) 午後 13:30 ~ 15:00	キッズ、シニア、障がいのある方も楽しめる! 「モルック」で遊ぼう!!			要申込み 20名
白石駅前会館 平和通2丁目北3-61	7/5(金) 午後13:30 ~14:30	イスに座ったまま音楽に合わせて有酸素運動!! リズムにのれない人 体操			飲み物 汗ふきタオル
(毎月第1 金曜日)	8/2(金) 午後13:30 ~15:00	昭和初期の白石は・・・ 意外と知らない郷土の話 講師協力 郷土史研究 川村一男さん			要申込み 24名
中央福祉会館 中央1条5丁目4-36	7/25(木) 午前 10:00 ~ 11:00	イスに座ったまま音楽に合わせて有酸素運動!! リズムにのれない人 体操			飲み物 汗ふきタオル
(毎月最終 木曜日)	8/29(木) 午前 10:00 ~ 11:30	キッズ、シニア、障がいのある方も楽しめる! 「モルック」で遊ぼう!!			要申込み 20名
V コミューティ ホーム白石 本郷通3丁目南1-35 (毎月不定期 水曜日)	7/10(水) 午後 13:30 ~ 15:00	認知症予防に効果的!! モルック&ふまねっと体験会			応募多数で締切り ました
	8/21(水) 午後 13:30 ~ 15:00	笑 い 講師協力	笑う門には福来る!! ヨ ガ 教 笑いヨガリーダー 高橋		要申込み 20名 100円
公園体操 毎週 5月7日~10月末まで					
☆申込不要 ☆祝日、雨天休み ☆運動しやすい服 ☆軽い筋トレ&ステップ運動					
月		火	水	木	金
南郷丘公園	フレン	ド公園	もつき公園		南郷丘公園

申込み・問合せ先

9時~9時半

わらべ公園

10時~10時半

介護予防センター白石中央 ほりた/やまもと

9時~9時半

2011-864-5535



LINEでお得な情報・申込・連絡ができ便利です♥

9時~9時半

LINEアプリQRコードを読み取り⇒友達追加 ⇒トークを押しコメントを送ると繋がります。 お返事は営業時間内(9時~17時30分)になり ます。



9時~9時半

共栄公園

10時~10時半

介護予防C白石中央LINE