



介護予防センターは札幌市の委託事業です

白石地区  
6月号

# 予防かわら版



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!!

## 居場所や集いの場

## 元気な地域をつくりたい!!

### お元気サポーターさん募集

- ☆ 体力測定をサポート役
- ☆ 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  
ボランティア紹介

できる時  
だけで  
イイヨ

#### 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



#### ② 南白石小の通学パトロール隊 集団下校の付き添い

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  
申込み大歓迎です。※詳細・問合せは予防センターまで



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**介護予防センター白石中央864-5535**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
共栄福社会館 平和通7丁目南1-15  (毎月第4火曜日)	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!! <b>リズムにのれない人 体操</b>	飲み物 汗ふきタオル
	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! <b>「モルック」で遊ぼう!!</b>	<b>要申込み 20名</b>
白石駅前会館 平和通2丁目北3-61  (毎月第1金曜日)	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!! <b>リズムにのれない人 体操</b>	飲み物 汗ふきタオル
	8/2(金) 午後13:30 ～15:00	昭和初期の白石は… <b>意外と知らない郷土の話</b> 講師協力 郷土史研究 川村一男さん	<b>要申込み 24名</b>
中央福社会館 中央1条5丁目4-36  (毎月最終木曜日)	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!! <b>リズムにのれない人 体操</b>	飲み物 汗ふきタオル
	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! <b>「モルック」で遊ぼう!!</b>	<b>要申込み 20名</b>
🍊 コミュニティ 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!! <b>モルック&amp;ふまねっと体験会</b>	応募多数で締切り ました
	8/21(水) 午後13:30 ～15:00	笑う門には福来る!! <b>笑いヨガ教室</b> 講師協力 笑いヨガリーダー 高橋利奈さん	<b>要申込み 20名</b> 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 9時～9時半	フレンド公園 9時～9時半	もつき公園 9時～9時半		南郷丘公園 9時～9時半
わらべ公園 10時～10時半				共栄公園 10時～10時半

申込み・  
問合せ先

介護予防センター白石中央 ほりた/やまもと

**☎011-864-5535**



LINEでお得な情報・申込・連絡ができ便利です♥

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。



介護予防C白石中央LINE