

白石地区

介護予防センターは市の委託事業です



予防かわら版



発行:介護予防センター白石中央 2023年8月

☎ 011-864-5535 のぐち/やまもと

9月は「ハーブの手ごね石鹸作り」教室

共栄福祉会館

平和通7丁目南1-15

9/19

火曜日

13:30~
15:00

肌にやさしい無添加素材を使って自分だけのハーブ石鹸を！ローズマリーやラベンターなどを使用します。



中央福祉会館

中央1条5丁目4-36

9/20

水曜日

13:30~
15:00

参加費：250円

申込締切り 9/15(金)

お元気さんの健康維持講座



日時：9/11(月)
10:00~11:15

会場：コミュニティホーム白石
(本郷通3丁目南1-35)

講師：大塚製薬株式会社
『お元気さんの健康維持講座』

参加費：無料

定員：20名

申込締切り 9/8(金)



お元気さんの食生活教室

日時：9/22(金)
13:30~14:30

会場：白石駅前会館
(平和通2丁目北3-61)

講師：栄養士さんの講話
簡単な調理と試食

参加費：無料

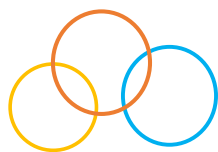
定員：20名

9/15(金) 締切り

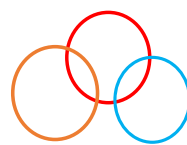


お問合せ・教室の申込みしはコチラまで

介護予防センター白石中央 ☎011-864-5535
本郷通3丁目南1-35コミュニティホーム白石内 担当野口・山本



中央エリア通い場



白石中央五福会(老人クラブ)

白石中央福祉会館

毎週月曜日(祝日、第5月曜日休会)

10時より 年会費2,400円

誕生会、カラオケ、舞踊体操、麻雀、日帰り旅行、世代間交流など幅広く活動中。お気軽に見学してね。

体操サークルきらり

白石中央福祉会館

毎週木曜日(第5休み)

10時~11時30分

月1,000円 体験無料

座ってできる筋トレ、ストレッチ、おしゃべりで、カラダと頭をアップ。



ふまねっと教室白石中央

白石中央福祉会館 無料

第3木曜日 14時00分~

体操サロン明日の会

コープ白石中央マンション集会室

(中央1条5丁目1-15)

毎週金曜10:30~12:00 無料

介護予防教室はコチラ

◎もつき公園(雨天、祝日休み)

毎週木曜日9時~9時30分

認知症予防に効果的な運動。

◎白石中央福祉会館スコヤカ教室

第3水曜日(変更有)基本無料

13時30分~14時30分

健康を保つための講話や体操。



今月の注目!!!!!!
お元気サポーターさん♡



南郷丘公園は、お元気サポーターさんが筋トレやコグニサイズ(認知症予防の運動)の進行をしてくれています。あなたもワイワイビシビシされてみませんか? 毎週月、金の9時~9時半、10月末まで。祝日と雨天時はお休みです。

頭の若返り

オノマトペを使って文章を作ろう。

(例) モクモク ➡ 君はモクモクと本を読む。

わくわく ➡

ホクホク ➡

ズキズキ ➡

ポタポタ ➡

オノマトペを思い出してみよう!

☆たとえば☆

- ・カタチのオノマトペ
- ・温度のオノマトペ
- ・気持ちのオノマトペ
- ・痛み感覚のオノマトペとか

札幌市白石区介護予防センター白石中央



本郷通3丁目南1-35コミュニティホーム白石内 ☎011-864-5535