



自主化体操サークル立上げ支援
※介護予防センターは市の委託事業です

6月5日~JR白石駅前エリア 元気アツプ健康教室 毎週水曜 10:15~11:45

対象者

概ね60才以上
健康作りしたい方
ご夫婦も大歓迎

定員15名

10回コース

参加費1回200円

事前予約

リハ職考案の
筋力トレーニング
体幹を鍛えて
ヨボヨボ予防!

詳細は裏面ご確認ください(マップあり)

問合せはコチラ↓↓↓

☎011-864-5535 担当 ほりた/やまもと
本郷通3丁目南1-35 コミュニティホーム白石内

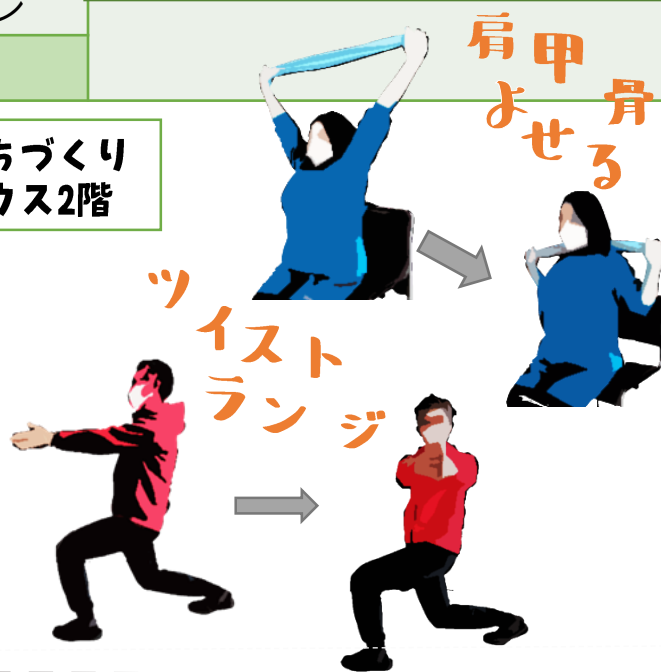
元気アップ健康教室（全10回）

会場 カフェヨベル 白石まちづくりハウス2階（平和通3丁目北3-19葵ビル）
 時間 毎週水曜日 10時15分～11時45分

1回	6/5	体力測定(2種) スロトレ説明	☆参加費 1回200円(会場費按分) ☆持ち物 飲み物、タオル 運動しやすい服装 ☆専門職による 運動講話や助言＆個別指導。 栄養講話、口腔講話など予定。
2回	6/12	体力測定(2種) スロトレ説明	
3回	6/19	スロートレーニング	
4回	6/26	スロートレーニング	
5回	7/3	スロートレーニング	
6回	7/10	スロートレーニング	
7回	7/17	スロートレーニング	
8回	7/24	体力測定(2種) スロートレ	申込→864-5535 堀田、山本
9回	7/31	体力測定(2種) スロートレ	
10回	8/7	スロトレ グループワーク	



まちづくり
ハウス2階



地域住民のみなさま！身近に潜む詐欺に気をつけて！

新年度が始まりましたね。生活環境の変化やお金の動きも多い時期です。変化の多い春は、隙を狙う詐欺も注意です！

- ①うまい話はまず疑う
- ②一人で悩まず相談
- ③個人情報安易に教えないことが大事です

地域全体で、詐欺を寄せ付けない防犯意識を高めていきましょう！



介護予防センター白石中央 ほりた／やまもと ☎864-5535