



介護予防センターは札幌市の委託事業です



白石地区 予防かわら版

8月号

発行：介護予防センター白石中央 2024年8月
本郷通3丁目南1-35コミュニティホーム白石内

公園体操 気軽に来てね



- 南郷丘公園 月・金曜 9時～9時半
- わらべ公園 月曜 10時～10時半
- フレンド公園 火曜 9時～9時半
- もつき公園 水曜 9時～9時半
- 共栄公園 金曜 10時～10時半



9. 10月シニアリフレッシュ教室 毎回水分が持参

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 毎月第4火曜	9/24(火) 午後 13:30 ～14:30	ツボを押さえて、マッサージ！ 自律神経を整えてリラックスタイム♪ 協力 からだ元気治療院白石店 理学療法士 齊藤学さん	バスタオル 裸足になります 要申込み 20名
	10/22(火) 午後 13:30 ～ 14:30	チームでワイワイ楽しめる！ ボ ッ チ ャ 体 験 会	汗ふきタオル 要申込み 20名
白石駅前会館 平和通2丁目北3-6 毎月第1金曜	9/6(金) 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！！	汗ふきタオル 要申込み 20名
	10/25(金) 午後13:30 ～ 14:30	脳を活性化して頭をスッキリ!!脳トレにチャレンジ! 認知症予防教室 注※都合により第4金曜に変更	申込不要
中央福祉会館 中央1条5丁目4-36 毎月最終木曜	9/12(木) 午前 10:00 ～ 11:30	自分に適した運動と量を知ろう！！ 協力 みらいスタジオ 作業療法士 奥村宣仁さん 注※都合により第2木曜に変更	汗ふきタオル 要申込み 20名
	10/31(木) 午前 10:00 ～ 11:00	チームでワイワイ楽しめる！ ボ ッ チ ャ 体 験 会	汗ふきタオル 要申込み 20名
レモン カフェ 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	9/18(水) 午後 13:30 ～ 15:00	「語り」と「ウクレレ」の世界を体験してみませんか？ 語 り & 唄 ご え 教室 ご近所先生 語り：加藤さん うたごえ：須釜さん	要申込み 25名 うわ靴
	10/9(水) 午後 13:30 ～ 15:00	体からのお便りに気付いていますか？ 健康と腸の大事な話し 協力 ヤクルト株式会社	要申込み 25名 うわ靴

連絡先

介護予防センター白石中央堀田・山本 ☎011-864-5535

お惣菜を使った

きんぴらオムレツ



《作り方》

①温めたフライパンに油を引き、きんぴらごぼうを平らにおく。

②その上から溶いた卵をかける

③裏面が焼けたら半分におり、弱火で焼き、全体に火が通ったら完成

※小ネギや紅ショウガのせても美味♥

《材料》

- ・きんぴらごぼう…惣菜1パック
- ・卵…2個
- ・白だし…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・油…小さじ1

1	5	7	2	3	2	8	8	5	5
8	8	9	7	3	7	5	4	6	8
9	4	4	6	1	8	9	1	9	1
7	9	8	6	1	5	6	1	9	4
7	1	9	9	9	3	5	2	7	1
4	2	7	9	5	7	1	9	5	1
2	6	8	3	7	5	6	6	1	2
9	2	1	7	8	6	9	2	9	1
2	3	4	8	3	8	7	1	2	6
7	9	5	3	4	9	8	8	2	6

あたまの体操

足して10になるように縦・横・斜めに線を引いてください

例

6	7	5
9	4	3
1	9	2

※一度使った数字は使えません
使わない数字もあります

白石の歴史的な場所でもある「白石神社」は、明治5年3月、皆が顔を合わせる場として、「祭りの時には全員で集まる」ことを決めて、村の最も奥に建てられました。

今年も9月10日・11日が白石神社のお祭り。お神輿も屋台も人のにぎわいも楽しみです。

白石神社
歴じるべ看板本通14丁目北



概ね60才以上の方対象に、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、お気軽に電話やラインでのお問合せを！

☎011-864-5535

介護予防センター白石中央
ほりた / やまもと



☆LINE登録お願い☆