

11月12月シニアリフレッシュ教室

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参加する方も、お気軽に電話やラインでの参加申込みをお願いします！

介護予防センター ☎011-864-5535

白石中央

担当 ほりたやまもと



☆LINE登録お願い☆

予約受付中

共栄福社会館
平和通7丁目南1-15

◎11/26 (火) 13:30~14:30

講師協力 訪問看護リハビリセンター 椿
久保田作業療法士

「認知症予防教室」

持ち物：□水分 定員20名

◎12/10 (火) 13:30~15:00

「ちぎり絵年賀状作り」

持ち物：□水分 定員15名

白石駅前会館
平和通2丁目北3-61

◎11/1 (金) 13:30~14:30

講師協力 訪問看護リハビリセンター 椿
久保田作業療法士

「認知症予防教室」

持ち物：□水分 定員24名

◎12/6 (金) 13:30~15:00

パラリンピック日本銅メダル！おめでとう！

「ボッチャ体験会」

持ち物：□水分 定員20名

中央福社会館
白石中央1条5丁目4-36

◎11/28 (木) 10:00~11:00

失敗を笑って楽しむ！！転倒予防&脳活
「ステップ運動&サザエさん体操」

持ち物：□水分 □汗拭きタオル

◎12/26 (木) 10:00~11:30

「モルック大会」 定員20名

持ち物：□水分 □汗拭きタオル

コミュニティホーム白石
本郷通3丁目南1-35

◎11/13 (水) 13:30~14:30

失敗を笑って楽しむ！！転倒予防&脳活
「ステップ運動&サザエさん体操」

持ち物：□水分 □うわ靴 定員20名

◎12/11 (水) 13:30~15:00

認知症の人の理解を深めよう
「認知症サポーター養成講座」

持ち物：□100円 □うわ靴 定員20名

人との交流が一番の認知症予防！
予防教室が皆さんの交流のきっかけになりますように♡