



介護予防センターは札幌市の委託事業です

R7.5.7発行

白石地区：介護予防センター白石中央
白石区本郷通3丁目南1-35
コミュニティホーム白石内

自主化体操サークルとは？

地域住民の皆さんで運営されている体操サークルのことを言います。みなさんの「体操したい！」を実現するため、予防センターがきっかけづくりのお手伝いをします。例えば、参加者である地域住民の皆さんで役割を分担し、運営ができるように支援したり、継続できるように定期的に相談に応じます。白石地区では、現在5つの自主化体操サークルがあります。



皆で声出し
「1.2.3.4...」
口腔体操にも！

椅子に座って、
スロートレーニング

休憩中は雑談で
大盛り上がり。交流の場
にもなっています

リハビリの先生を呼んで
運動についてより深く学
んでいこう！

体操終わりにこんなことも・・・



カーリンコン
やってみよう



お茶会を
しよう



ポッチャに
挑戦！

みんなで作るからいつのまにか習慣に！毎週会うから仲間に！

サークルに見学・体験してみたい方、サークルを作りたい方！
お気軽にご連絡ください！

介護予防センター白石中央 TEL011-864-5535
担当 ほりた・やまもと

うら面もご覧ください▶

6月7月教室のご案内

概ね65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
白石中央



011-864-5535

担当 ほりた / やまもと

☆LINE登録お願い☆



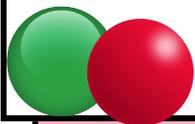
共栄福社会館
平和通7丁目南1-15

6/30 (月) 13:30~14:30
「ウォーキングを極めよう」
～こむら返り予防～

協力 さくら内科クリニック長谷川理学療法士

7/28 (月) 13:30~14:30
「カーリンコンを体験しよう」

協力 ご近所先生 藤田さん



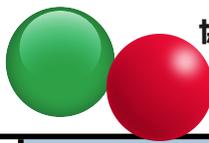
白石駅前会館
平和通2丁目北3-61

6/12 (木) 13:30~14:30
「ウォーキングを極めよう」
～こむら返り予防～

協力 さくら内科クリニック長谷川理学療法士

7/14 (月) 13:30~14:30
「カーリンコンを体験しよう」

協力 ご近所先生 藤田さん



中央福社会館
白石中央1条5丁目4-36

6/26 (木) 10:00~11:30
「血圧のおはなし&体操」

協力 白石区第1地域包括支援センター



7/31 (木) 10:00~11:30
「ウォーキングを極めよう」
～こむら返り予防～

協力 さくら内科クリニック長谷川理学療法士

コミュニティホーム白石
本郷通3丁目南1-35

6/11 (水) 13:30~15:00
『笑いヨガ』

持ち物：□ うわ靴

レモンカフェ

□ 100円



すまいるオレンジ開催中!!

毎週金曜日 14:00~16:00

認知症に関する勉強会やイベント、
相談会などをやっています！お気軽に
ご参加ください。

公園体操

予約なし
祝日・雨天休み
10月末まで
水分忘れずに!
気軽に来てね

月

9:00-9:30
南郷丘公園

火

9:00-9:30
フレンド公園

水

9:00-9:30
もつき公園

木

なし

金

9:00-9:30
南郷丘公園

10:00-10:30
つどい公園

10:00-10:30
わらべ公園

5月12日から
スタート!

