

# おでかけ先診断フローチャート!

～今のあなたにぴったりの居場所はどこ??～



Q.人と話すのは好きですか?

はい

まあまあor  
いいえ

Q2.とにかく話が好き?

はい

まあまあor  
いいえ

Q3.どんな運動が好き?

しっかり  
鍛える

遊びながら  
わいわい

**A** タイプ

**B** タイプ

**C** タイプ

**D** タイプ

白石区お元気マップで  
「お出かけスポット」を探そう!

東白石マップ

白石東マップ



「お元気マップ」は、趣味のサークルやスポーツの集いなど、いろんな集まりをギュッとひとまとめにしたマップです。予防センターで配布中、または白石区のホームページでもチェックできます!

**A** サロン

一人で過ごす時間が多い方や人と話すのが好きな方。サロンで人と話してリフレッシュしよう。

**B** 老人クラブ

地域とのつながりを大切に、趣味活動や地域貢献、仲間づくりをしたい方は、老人クラブにGO。

**C** 運動サークル

毎週ヨガや筋トレを習慣にしたい方は、運動サークルで健康づくりや運動習慣を身につけよう。

**D** 軽スポーツ

運動が苦手でも、モルックやカーリンコンなどの軽スポーツで楽しく体を動かし、健康づくりしよう。

うら面は予防教室の予定表

おでかけ通信

予防センター本通

発行令和7年6月  
白石区本通17丁目南5  
12番12号  
清友ビル1階

※介護予防センターは札幌市の委託事業です

7月号

東白石/白石東

お口で  
あたまを鍛える

逆さ読み挑戦

例題:「あした天気にな〜れ」  
→「れ〜なにきんてたしあ」

LET'S GO!

【私と小鳥と鈴と】

(作:金子みすゞ)

わたしがりょう手を  
ひろげても お空は  
ちっとも飛べないが  
飛べないことは  
わたしのよう  
に  
じめんをはやく走れない  
ずっと、ことりと、  
それから わたし  
みんなちがって  
みんないい

# シニア予防教室の予定 7月8月

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、**電話やライン**でお気軽に**参加申込み**をお願いします。

## 柏会館 平和通17丁目北1-20

**7/22**  
**火**  
14:00 - 15:30

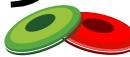
簡単調理と **要予約**  
栄養講座 

**8/29**  
**金**  
10:30-12:00

楽しく体を動かそう！  
**カーリンコン**   
※曜日と時間変更してます

## 白石東会館 本通18丁目南2-6

**7/19**  
**水**  
10:00-11:30

楽しく体を動かそう！  
**カーリンコン** 

**8/6**  
**水**  
10:00-11:30

姿勢改善！体幹強化  
**ピラティス教室**  
協力講師：ピラティスKサーキット  
持ち物：ヨガマットor バスタオル

## 旭町内会館 平和通10丁目北4-15

**7/12**  
**水**  
10:00-11:30

**モルック** 

**8/20**  
**水**  
10:00-11:30

姿勢改善！体幹強化  
**ピラティス教室**  
協力講師：作業療法士佐藤佳直氏  
持ち物：ヨガマットor バスタオル

## 東白石会館 本通13丁目南10-1

**7/23**  
**水**  
10:00-11:30

楽しく体を動かそう！  
**カーリンコン** 

**8/27**  
**水**  
10:00-11:30

**ツボ**  **ツボ押しと**  
**認知症予防講座**  
協力講師：白寿生科学研究所

## 公園体操 毎週1回 ※雨天・祝日はお休み

月 9時～9時30分	火 9時～9時30分	木 9時～9時30分	金 9時～9時30分
本郷公園 本郷6丁目南3	白石冒険公園 栄通19丁目8	白石南公園 南郷通16丁目南1	白石ふじ公園 栄通12丁目2

## 編集後記

最近、通勤で白石ニコロードを利用していますが、昔は線路だったんですよ。南郷通の青看板に「月寒駅」の表記がシールで隠されながらも残っています！完全に消去せず、うっすら見せる《歴史のかけら》。見つけた時は宝探みたいでちょっと感動しましたー！！

## 介護予防センター本通

白石区本通17丁目南5番12号清友ビル1階 LINE申込

**011-876-8965**

担当：のぐち / やまもと

