

シニア予防教室の予定

概ね65才以上の方対象に、介護予防教室を開催中です！初めて参加する方やしばらくぶりの方は、**電話やライン**で**参加申込み**をお願いします。

柏会館

平和通17丁目北1-20

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

9/30

火

10:30-12:00

有酸素運動で体づくり！

チェアロビクス

白石東会館

本通18丁目南2-6

8/6

水

10:00-11:30

姿勢改善！体幹強化

ピラティス教室

協力：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

9/10

水

10:00-11:30

呼吸法と笑いの組み合わせ健康法

笑いヨガ

協力：カームヒル西円山 高橋利奈氏

旭町内会館

平和通10丁目北4-15

8/20

水

10:00-11:30

姿勢改善！体幹強化

ピラティス教室

協力：作業療法士佐藤佳直氏

持ち物：ヨガマットor バスタオル

9/3

水

10:00-11:30

白石タイムトラベル

～言葉で紡ぐ白石の歴史！～

協力：白石歴史を語る会 川村一男氏

東白石会館

本通13丁目南10-1

8/27

水

10:00-11:30



**ツボ押しと
認知症予防講座**

協力：白寿生科学研究所

9/24

水

10:00-11:30

白石タイムトラベル

～言葉で紡ぐ白石の歴史！～

協力：白石歴史を語る会 川村一男氏

申込不要

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

問合せ

011-876-8965

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
(第3地域包括支援センターと同じ拠点です)

LINE申込



のぐち



やまもと