

新年あけましておめでとうございます



昨年は、たくさんの方が、すこやか倶楽部に参加して頂きました。介護予防事業に、協力して下さい、すこやか倶楽部の参加者の皆さま、各地域団体の皆さまに深く感謝申し上げます。

本当にありがとうございました。

今年も、皆さまが健康で楽しく過ごして頂けるよう、楽しい企画を地域関係者の皆さんと連携し、お力になれるよう頑張っております。

今後共どうぞよろしくお願い致します。

介護予防センター菊の里 樋口・惣伊田

2023 地域のサロン

カーリンコンで勝負！



お茶の間サロンゆうゆう



サロン茶茶



楽しく、お食事会
頭の体操もしました。

昨年は、様々な地域団体様から脳トレや体操、健康に関する講話のご依頼が沢山あり、楽しい時間を過ごすことが出来ました。予防センターはいつでも、地域の集まりの場に出向き飛び回ります。お気軽にご連絡ください！

すこやか倶楽部のご案内

すこやか倶楽部は、菊の里地区にお住いの、おおむね65歳以上の方どなたでも参加できます。介護予防・閉じこもり予防を目的に月に1回、最寄りの会館や公園で転倒予防・認知症予防を行っています。ぜひご参加ください、ご連絡お待ちしております！

参加無料

会館	日時	内容
東米里福社会館 東米里 2157-9	1月9日(火) 14:00~14:45	サザエさん体操
南町内会館 菊水元町 7条2丁目 6-5	1月11日(木) 14:00~14:45	かるた
米里会館 米里 3条1丁目 6-10	1月16日(火) 14:00~14:45	運だめし
菊水元町町内会館 菊水元町 2条1丁目 8-4	1月23日(火) 14:00~14:45	
白菊会館 菊水元町 8条1丁目 11-1	お休み	

2023 すこやか倶楽部

健康への第一歩！ 地域の皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしませんか？



8月~10月は公園
ラダートレーニング
やウォーキング。
他月は会館で脳ト
レ体操・レクなど実
施しています。



お申込み・お問合せ



白石区介護予防センター菊の里 ひぐち・そいだ

白石区菊水元町 8条2丁目 7-15

☎ 879-6012 (土・日・祝日お休み・8:30~17:30)