

# すこやか倶楽部のご案内

11月からは外の公園から会館へ戻って実施します↓

会館	日時
東米里福祉会館 (東米里 2157-9)	11月5日(火) 14:00~15:00
菊水元町南会館 (菊水元町 7条2丁目 6-5)	11月7日(木) 14:00~15:00
米里会館 (米里 3条1丁目 6-10)	11月12日(火) 14:00~15:00
菊水元町町内会館 (菊水元町 2条1丁目 8-4)	11月26日(火) 14:00~15:00

すこやか倶楽部は、白石区にお住いの、おおむね65歳以上の方な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！

## 認知症予防の10か条 (認知症予防財団より)

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病(高血圧、肥満など)の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気をつけよう 頭の打撲は認知症招く
6. 興味と好奇心をもつように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で生活を

10か条に気をつけて  
認知症予防に  
チャレンジしてみよう！



～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)



# 介護・清掃スタッフ パート大募集！！

元気な介護職員が  
やさしく、丁寧に  
ご指導します！

## ☆介護パート☆

仕事内容：食事の介助

時 給：1130円

勤務時間：7時～9時 週3日以上

資 格：無資格の方、未経験の方大歓迎！  
経験者の方も、もちろん大歓迎！



## ☆清掃パート☆

仕事内容：施設での清掃業務（トイレ掃除あり）  
入居者様の洗濯・洗濯物畳み

時 給：1010円

勤務時間：8時～12時 週5日（シフトによる）

採用条件：元気な女性！

勤務場所：どちらのパートも  
○のところ➡

※詳細は、下記お問合せ先まで  
ご連絡ください。



お問合せ先

社会福祉法人 寛聖会 特別養護老人ホーム平成苑  
白石区菊水元町8条2丁目7-15

☎ 011-879-6666 みかみ  
見上まで