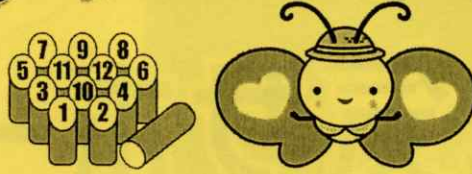


すこやか倶楽部のご案内



8～10月は公園でモルックをします！
 ～参加した事がない方も、ふるってご参加下さい～

すこやか倶楽部は、札幌市からの委託を受けて介護予防センターが実施しております。
 白石区にお住いの、概ね65歳以上の方ならどなたでも参加できます。(参加費無料)

場所	日時
亀の子公園 (菊水元町8条2丁目14)	8/1 9/5 10/3 木曜日 9:00～9:30
川岸公園 (菊水元町2条1丁目)	8/27 9/24 10/8 火曜日 9:00～9:30
わいわい公園 (米里3条1丁目)	8/6 → 米里会館で10:00から 9/3 10/1 火曜日 9:00～9:30
東米里福祉会館 (東米里2157-9)	8/6 9/3 10/1 火曜日 14:00～15:00

～お申込み・お問合せ先～

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)

＼今こそ地域デビューのチャンス！／

お元気サポーター



養成講座

養成講座では、身近な場所で

「楽しい介護予防」

「人と人がつながる地域」を

リードしていただく方を養成します。

講座修了者には

「白石区お元気サポーターズ」

略称：サポズ として

身近な通いの場でボランティアとして

活躍していただくなど

「健康的に暮らせる町づくり」に

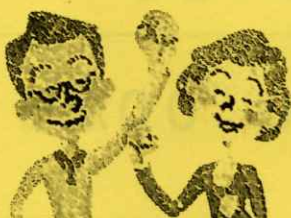
協力していただきます。

みんなを元気に！

自分も元気に！！

“自分活かし”はじめて

みませんか？



対象者 白石区民の方

初日 10/4(金)

2日目 10/11(金)

3日目 10/18(金)

時間 13時30分～15時

場所 白石区役所4階A会議室

(南郷通1丁目南8-1)

応募締切 **9月10日(火)**

養成講座プログラム

- 地域参加とフレイル予防
- ほめ上手、励まし上手になるコツ
- 体力測定、ステップ運動(体験)
- リズム体操(体験)
- グループワーク
- 修了式

受講

無料

申込み・お問合せ

介護予防センター菊の里 011-879-6012 樋口／惣伊田

主催：白石区介護予防センター(菊水・菊の里・白石中央・川下・本通)

