

# 速報です！！

北白石地区の地域住民の皆さま、こんにちは！白石区介護予防センター菊の里の樋口と惣伊田です。『通って、集まって、動いて、ルンルン』そんな介護の取り組みが、地域の中で広がるよう、私たち予防センターは高齢者を支援します。

職員仲良く力を合わせ、人と人を繋ぎ地域を飛びまわります！  
今年度も何卒よろしくお願いいたします。

介護予防センター菊の里      樋口・惣伊田



## なんと！なんと！北郷東町内会で！3月7日～ 地域交流会「娯楽の日」が立ち上がりました。



参加者が考案！！ごぼう、エリンギなどが入った特製カレーの出来上がり。



地域ボランティアの皆さんのご指導のもと体操からはじまります。



やさしく、丁寧に麻雀を教えてくれた佐藤さん。  
初心者の方達は、みるみる上達しております。



ただいまお勉強中！ポッチャ・モルックなど楽しみながら皆さん和気あいあいと過ごしています。

# すこやか倶楽部のご案内

すこやか倶楽部は、北白石地区にお住いの、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！

会館	日時	内容
北郷会館 (北郷3条3丁目8-1)	5月10日(金) 14:00~15:00 6月14日(金) 14:00~15:00	★サザエさん体操  ★脳トレ
瑞穂会館 (北郷8条9丁目1-1)	5月15日(水) 14:00~15:00 6月19日(水) 14:00~15:00	★レクリエーション
北郷東会館 (北郷3条6丁目8-27)	5月22日(水) 14:00~15:00 6月26日(水) 14:00~15:00	※6月は花王グループの講座「尿モレ悩みについて」

## 2024 すこやか倶楽部

**健康づくりの第一歩！ 皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしませんか？**



8月～10月は最寄りの公園で「モルック」を実施致します。「モルック」とはフィンランドの伝統的なスポーツ。木の棒を投げ、スキttlという1～12の番号が書いてある木製のピンを倒し、ぴったり50点を目指す頭脳スポーツです。



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)

