

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
なかよし公園 (北郷3条3丁目6)	8/9 9/13 10/11 金曜日 9:00～9:30
ひまわり公園 (北郷1条5丁目5)	8/28 9/25 10/9 水曜日 9:00～9:30
北郷公園 (北郷8条9丁目1)	8/21 9/18 10/2 水曜日 9:00～9:30



～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

- ① 地域参加とフレイル予防
- ② ほめ上手、励まし上手になるコツ
- ③ 体力測定、ステップ運動(体験)
- ④ リズム体操(体験)
- ⑤ グループワーク
- ⑥ 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)

