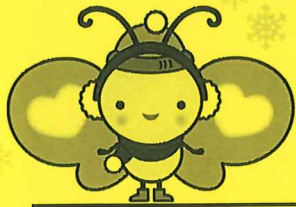


# 北白石地区すこやか倶楽部

## 令和7年1月のご案内



北郷会館 (北郷3条3丁目8-1)	1月10日(金) 14:00~15:00	・サザエさん体操 ・あんしん住まいサツ ポロ
瑞穂会館 (北郷8条9丁目1-1)	1月15日(水) 14:00~15:00	講演: 米村 裕 様
北郷東会館 (北郷3条6丁目8-27)	1月22日(水) 14:00~15:00	

すこやか倶楽部は、北白石地区にお住いの、おおね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!

## 2024年 すこやか倶楽部

健康への第一歩! まずは、地域の集まりへ出向こう



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)



# 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。

# 2025

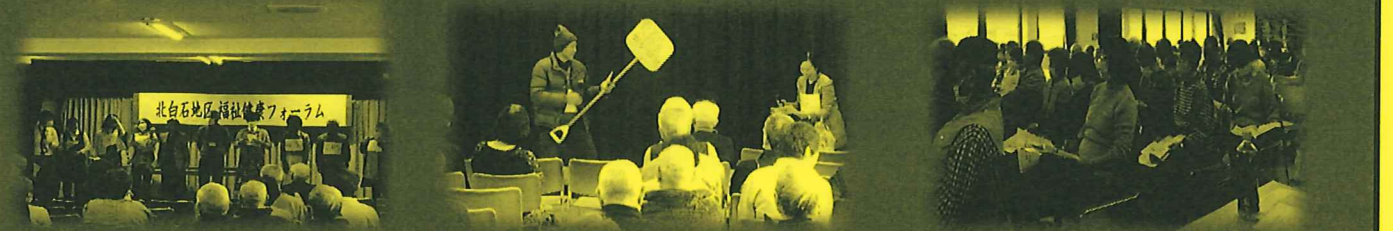
介護予防センター菊の里 樋口・惣伊田

## 2024年 地域活動支援をさせていただきました。

10/16 北白石連合町内会健康づくり教室



2/13 北白石地区福祉健康フォーラム



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！