

参加者募集

# 元気が出る学校

お話や体操・筋力トレーニング、脳トレーニングなどの介護予防に取り組み、自分の住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしていきましょう。

- 場所** 白石町老人福祉センター
- 日時** 毎週月曜日 9:30~14:00
- 期間** 週1回×4か月（1人あたり全16回）  
卒業後は自費で参加可能
- 参加費** 1回 100円 + 昼食代500円

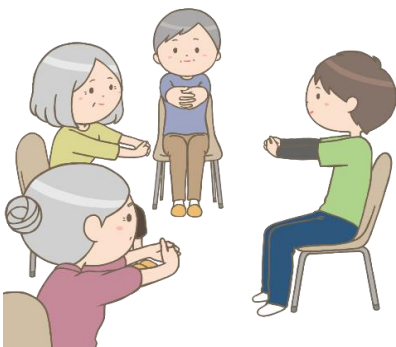
- 内容**
- ・健康チェック
  - ・椅子に座って行う運動
  - ・物忘れに対する予防
  - ・栄養、歯科等のプログラム

**対象者** 65歳以上の白石町住民

最近閉じこもりがち

最近物忘れが気になってきた

買い物や  
昼食を希望



- ★自宅まで送迎あり
- ★帰りは買い物に立ち寄れます（希望者）

申込み先

白石町役場 長寿社会課 高齢者係 TEL0952-84-7117