

地域包括支援センター白糸台 令和 8 年度 介護予防事業のお知らせ

若松町 1-10 タニタ食堂向い 品川道沿い

若松町 1 丁目西公会堂 **14:30~**

包括支援センター白糸台が担当いたします。
毎回でも、好きな講座のみでもご参加いただけます。

1 年間の予定 毎月第一金曜日開催

4 月 3 日 金曜日…元気一番ふちゅう体操

5 月 8 日 金曜日…脳トレ体操・ダンス

6 月 5 日 金曜日…握力・片足立ち・測定

7 月 3 日 金曜日…ゲーム、モルック

8 月は 金曜日…夏休み・中止

9 月 4 日 金曜日…脳トレカードゲーム

10 月 2 日 金曜日…体操・ゲーム・歌

11 月 6 日 金曜日…新聞エコバック作り

12 月 4 日 金曜日…ペン習字(年賀状に向け)

1 月 8 日 金曜日…脳トレかるた

2 月 5 日 金曜日…元気あっぷ体操

3 月 5 日 金曜日…口腔・パタカ(いきぷら)

動きやすい格好で、体調が悪いときは無理せずお休みください。

水分は各自ご持参をお願いいたします。

お問い合わせ: 白糸台 042-407-8080 担当伊藤・石森まで

包括白糸台・講座一覧

令和8年度

	常久	小柳1	東部公会堂	トヨタ白糸	小柳3	清水3	若松1西
4月	6日 月	6日 月	1日 水	1日 水	3日 金	3日 金	3日 金
5月	11日 月	11日 月	6日 水	6日 水	8日 金	8日 金	8日 金
6月	1日 月	1日 月	3日 水	3日 水	5日 金	5日 金	5日 金
7月	6日 月	6日 月	1日 水	1日 水	3日 金	3日 金	3日 金
8月	夏休み	中止	夏休み	中止	夏休み	中止	夏休み
9月	7日 月	7日 月	2日 水	2日 水	4日 金	4日 金	4日 金
10月	5日 月	5日 月	7日 水	7日 水	2日 金	2日 金	2日 金
11月	2日 月	2日 月	4日 水	4日 水	6日 金	6日 金	6日 金
12月	7日 月	7日 月	2日 水	2日 水	4日 金	4日 金	4日 金
1月	4日 月	4日 月	6日 水	6日 水	8日 金	8日 金	8日 金
2月	1日 月	1日 月	3日 水	3日 水	5日 金	5日 金	5日 金
3月	1日 月	1日 月	3日 水	3日 水	5日 金	5日 金	5日 金
時間	10:00～ 11:00	13:00～ 14:00	10:00～ 11:00	14:30～ 15:00	10:00～ 11:00	13:00～ 14:00	14:30～ 15:30

☆白糸台文化センター 白糸台1-60

☆常久町会公会堂 若松町2-5

☆小柳町1丁目公会堂 小柳町1-17

☆小柳町3丁目自治会館 小柳町3-16

☆白糸台東部公会堂 白糸台6-34

☆清水ヶ丘3丁目公会堂 清水ヶ丘3-6-2

☆トヨタモビリティ白糸台 白糸台1-40-2

☆若松町1丁目西町会公会堂 若松町1-10

☆関の原自治会館 若松町2-5

☆白糸台中部公会堂 白糸台2-67-31

★白糸台東部公会堂、白糸台中部公会堂、清水ヶ丘3丁目公会堂

若松町1丁目西町会公会堂では **地域交流ひろば** を開催しています。

出席する場合は必ず**名札**をお持ちください。緊急連絡先などいま一度確認の上読める字をご記入ください。**緊急時はそちらで連絡**をさせていただきます。

お問い合わせ 地域包括支援センター白糸台

042-407-8080

介護予防担当 伊藤