



2026年

3月



北光すこやか倶楽部

北光すこやか倶楽部は、北光地区にお住いの概ね65歳以上の方であればどなたでもご参加いただけます。介護予防に関心のある方、健康づくりを行いたい方はぜひお気軽にご参加ください。

会場	大友恵愛園 (北17条東5丁目 2-5) 定員は1部 30名、2部 30名の計 60名です！	
日時	3月19日(木) 1部 13:00~14:00 2部 14:30~15:30 	3月26日(木) 1部 13:00~14:00 2部 14:30~15:30
内容	消費者被害講座 安心して暮らすために、知っておきたい消費者トラブル！だまされない力を身につけて、笑顔の暮らしを守りましょう。 講師：札幌消費者協会 参加費：無料 ※事前申し込みが必要です …3/17(火)まで	施設の選び方 『もしも』を『よかった』に変える。後悔しない施設選びのお話です。 転ばぬ先の杖。自分らしい暮らし方。未来について、いっしょに考えてみませんか。 講師：みんかい 湯野先生 参加費：無料 ※事前申し込みが必要です …3/24(火)まで 

3/19のみ入口変更あり！



北18条通り側からお入りください

3月19日(木)

参加するのは 第1部・第2部
連絡 未・済

3月26日(木)

参加するのは 第1部・第2部
連絡 未・済

ご自身のメモとして〇で
囲んでご利用下さい！



お申し込み・お問い合わせ

東区介護予防センター北光

(担当：新山・前中)

札幌市東区北17条東5丁目2番5号

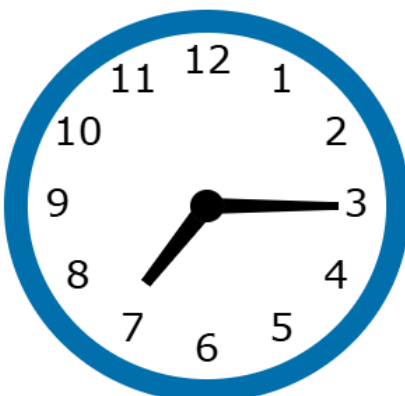
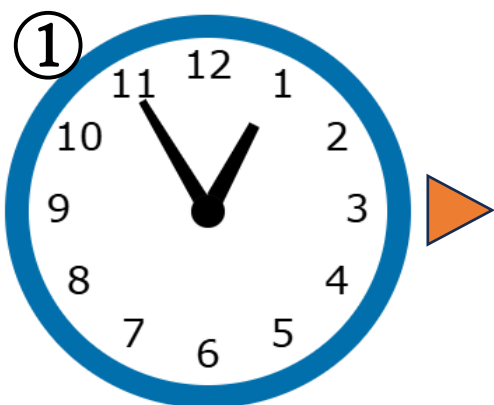
TEL (011) 752-6110

心も体も元気に！～今日の脳トレ～

みなさま今日も元気にお過ごしでしょうか。

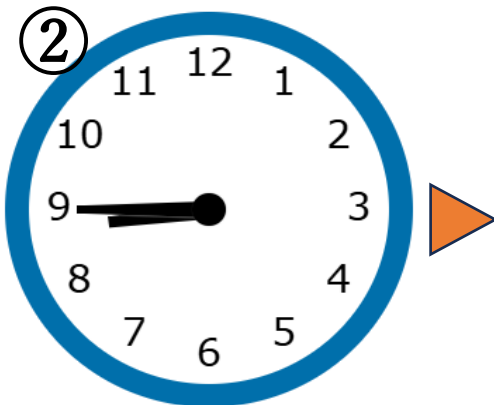
本日も一つ脳トレをご紹介します。ぜひやってみてくださいね！

時計クイズ 何時間経過しているのか答えてみましょう！



こたえ

____ 時間 ____ 分後



こたえ

____ 時間 ____ 分後

*****予防センターからのお願い*****

- ★上履き、水分、外靴を入れるビニール袋、タオルを持参してください。
- ★参加予約の際に1部もしくは2部のどちらに参加されるかを、介護予防センターまでお知らせください(定員の関係で参加時間を調整させていただく場合がございます。ご了承ください。)
- ★定員は各部30名です。2部にご参加の方は開始時刻の10分前程度を目安にお集まりください。
- ★参加予約済みの方で、欠席する際は介護予防センターにご一報ください。
- ★参加時の感染防止のためマスクの着用、検温、体調チェック、消毒などをお願いします。体調の悪い方、感染の疑いがある方は参加をお控えください。ご協力のほど宜しくお願いいたします。

こたえ ①6時間20分 ②5時間50分