

2026年  
3月  
北光すこやか倶楽部  
(in 札幌市アカシア若者活動センター)

北光すこやか倶楽部は、北光地区にお住いの概ね65歳以上のどなたでもご参加いただけます。※初めて参加する方は介護予防センター北光(011-752-6110)にご連絡ください。

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

日時：3月18日(水) 13:30~14:30

※13:30には到着しているようにお願いします

場所：札幌市東区北22条東1丁目1-8

札幌市アカシア若者センター活動室1

持ち物：マスク着用の上、水分、タオルを持参してください

動きやすい外靴でお越しください



介護予防センターからのお願い

- ★会場予約の関係でお部屋や日時が変更になる場合がございます。ご了承ください。
- ★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。

お問い合わせ

札幌市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2-5

特別養護老人ホーム 大友恵愛園内

TEL (011) 752-6110

にいやま まえなか

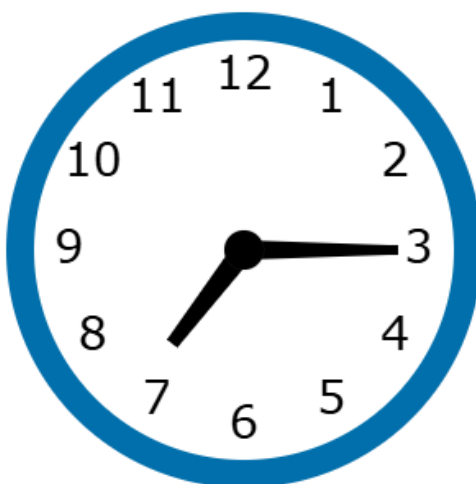
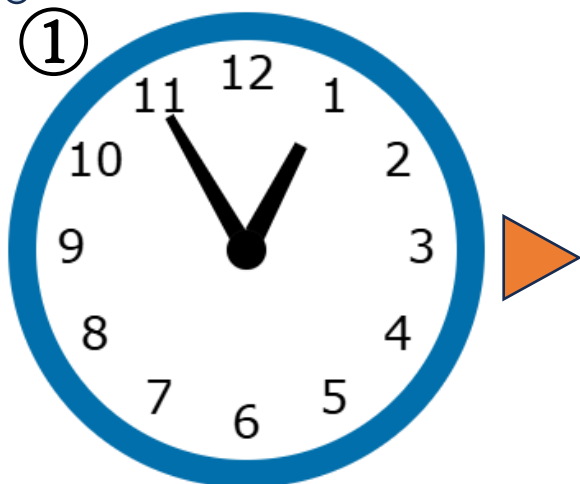


# 心も体も元気に！ ～今日の脳トレ～

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させていただきたいと思  
います。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！

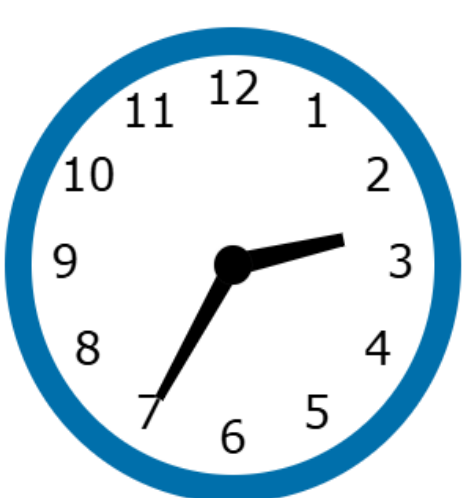
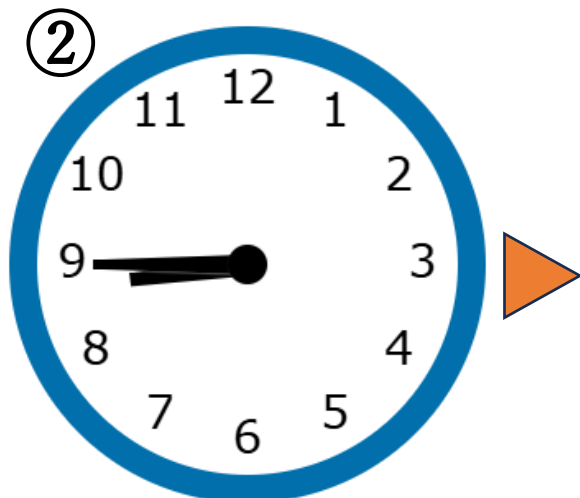
①



こたえ

\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_ 分後

②



こたえ

\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_ 分後

出来ましたでしょうか？それでは、すこやか倶楽部でお待ちしています！

こたえ ①6時間 20分 ②5時間 50分