

4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	4/9 (木) 1部 13:00~14:00 2部 14:30~15:30	4/23 (木) 1部 13:00~14:00 2部 14:30~15:30
内容	初めてのスマホセミナー 初心者でも大丈夫。やさしい先生と一緒に、スマホの魅力を楽しく体験してみませんか。手ぶらで参加OK！講義用のスマホを用意しています。 講師：ソフトバンクの先生 参加費：無料 ※事前申し込みが必要です …4/7(火)まで	笑話体操 例年大人気の笑話体操の季節がやってきました。懐かしの歌謡曲に合わせて、一緒に楽しく運動しましょう！ 講師：トレーニングパーク手音 山本先生 参加費：無料 ※事前申し込みが必要です …4/21(火)まで

***** 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、タオルをご持参ください。
 - ★参加予約時に「1部」または「2部」のどちらに参加されるかを、介護予防センターへお知らせください（定員の状況により、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 10分前を目安にお集まりください。
 - ★参加予約済みで欠席する場合は、介護予防センターへご連絡ください。
 - ★感染予防のため、マスク着用、検温、体調チェック、消毒にご協力ください。
- 体調不良や感染症疑いがある方は参加をご遠慮ください。よろしくお願いいたします。

お申し込み・お問い合わせ

東区介護予防センター北光
 札幌市東区北17条東5丁目2番5号
 TEL (011) 752-6110
 E-mail: yobou-hokko@ootomokeiaien.or.jp

ご自身のメモとして
 ○で囲んでご活用下さい！



4月9日(木)	参加するのは 第1部 ・ 第2部
	連絡 未 ・ 済
4月23日(木)	参加するのは 第1部 ・ 第2部
	連絡 未 ・ 済

心も体もすこやかに！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。

本日は「かなひろい」ご紹介させていただきたいと思います。注意力の向上などの効果が期待できます。ぜひやってみてくださいね！

問題

赤い蝋燭と人魚（小川未明著）の文章を読んで、「あ・い・う・え・お」の文字に○をつけましょう！



にんぎょは、みなみのほうのうみにばかりすんでいるのではありません。きたのうみにもすんでいたのであります。

ほっぼうのうみのいろは、あおうございました。あるとき、いわのうえに、おんなのにんぎょがあがって、あたりのけしきをながめながらやすんでいました。

くもまからもれたつきのひかりがさびしく、なみのうえをてらしていました。どちらをみてもかぎりない、ものすごいなみが、うねうねとうごいているのであります。

なんという、さびしいけしきだろうと、にんぎょはおもいました。