

5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。

介護予防について

リハビリテーションの専門職の先生をお呼びし、介護予防についての講話と体操を行っていただきます。元気に運動しましょう！



講師：HARP 理学療法士の齊藤先生

参加費：無料

日時：5月20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となる場合がございます。ご了承ください。

★感染予防のため、マスク着用、検温、体調チェック、消毒などをお願いします。

体調不良や感染症の疑いのある方は参加をご遠慮ください。

ご協力のほどよろ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

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



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「干支つなぎ」を紹介させていただきます。声を出しながらおこなうと脳の血流の活性化が期待されます。ぜひやってみてくださいね！！

問題

下の枠にある干支の絵を
十二支の順番「子・丑・寅・卯・
辰・巳…」と声を出しながら、
線でつないでみましょう！

