

北光すこやか倶楽部 2026年

5月

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	5/14(木) 1部 13:00~14:00 2部 14:30~15:30	5/21 または 5/28 1部 5月21日(木) 13:00~14:00 2部 5月28日(木) 14:30~15:30
内容	睡眠とストレスのお話 ヤクルトさんにお越しいただき、心と体の健康に欠かせない「睡眠」について乳酸菌の話をお話させていただきます。 講師:札幌ヤクルト販売株式会社の先生 参加費: 無料 ※事前申し込みが必要です …5/7(水)まで	ふまねっと ネットを使って楽しく運動していきます! ① 5月21日(木) 13:00~14:00 ② 5月28日(木) 14:30~15:30 どちらか一方 に参加できます! 来場の際は日程をご確認の上お越しください。 講師: NPO 法人ふまねっと 参加費: 無料 ※事前申し込みが必要です …各開催日の 2 日前まで

*******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、タオルを持参してください。
 - ★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、介護予防センターまでお知らせください。
 - ★定員の状況により、参加時間の変更をお願いする場合がございます。あらかじめご了承ください。
 - ★定員は各部 30名です。2部にご参加の方は、開始時刻の 10分前を目安にお集まりください。
 - ★参加予約をされている方で欠席される場合は、介護予防センターまでご一報ください。
 - ★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・手指消毒にご協力ください。
 - ★体調がすぐれない方や、感染の疑いがある方は参加をお控えいただきますようお願いいたします。
- 皆さまのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

メモ

5月14日(木)
 参加するのは **第1部** ・ **第2部**
 連絡 **未** ・ **済**

5月21日(木) または 28日(木)
 参加するのは **第1部** ・ **第2部**
 連絡 **未** ・ **済**



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
 ☒ yobou-hokko@ootomokeiaien.or.jp

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！

