




# 6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。

<b>会場 大友恵愛園</b> (北17条東5丁目2-5)		<b>要予約</b>
<b>日</b>	<b>6/11(木)</b>	
<b>時</b>	1部 13:00~14:00 2部 14:30~15:30	
<b>内容</b>	<b>介護予防について</b> 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 元木先生 参加費：無料 ※事前申し込みが必要です <b>…6/9(火)まで</b>	
	<b>健美操&amp;座・ソーラン</b> 例年皆様から大好評をいただいている健美操。今年も座ってできる体操「座・ソーラン」を併せて行います。一緒に楽しく運動しましょう！ 講師：どもん なおみ先生 参加費：無料 ※事前申し込みが必要です <b>…6/23(火)まで</b>	

\*\*\*\*\*介護予防センターからのお願い\*\*\*\*\*

- ★上履き、飲み物、タオルを持参してください。
  - ★定員は各部 30 名です。※状況により時間調整をお願いする場合があります。
  - ★2 部制(1 部・2 部)→ご予約の際にどちらの部に参加するかをお伝えください。
  - ※2部にご参加の方は、14:20 ごろを目安にお集まりください。
  - ★参加予約済みの方で欠席される場合は、介護予防センターまでご連絡ください。
  - ★感染予防のため、マスク着用、体調チェックにご協力ください。
- 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。ご理解、ご協力よろしくお願いたします。

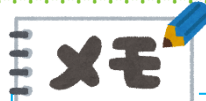
\*\*\*\*\*



## お申し込み・お問い合わせ

札幌市東区介護予防センター北光  
 東区北17条東5丁目2-5 大友恵愛園内  
 Tel.(011)752-6110  
 ☒ yobou-hokko@ootomokeiaien.or.jp

こたえ：第1問 単電話 (ダイヤル式電話) 第2問 足跡  
 かみソノ 第3問 魔法瓶 (花柄などのガラス製ボト)



6月11日(木)

参加するのは 第1部 ・ 第2部  
 連絡 未 ・ 済

6月25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「昭和レトロ連想クイズ」を紹介させていただきます。昔懐かしい記憶を呼び起こすことは、脳の活性化に非常に効果的です。ぜひやってみてくださいね！！

## 問題

次の3つのキーワードから連想される「昭和の懐かしい道具」は何？



### 第1問：玄関や茶の間にどっしりと鎮座していたあの道具

1. 回す（ダイヤル）
2. 黒色
3. 長いコード

ヒント：今は手のひらにのりますが昔は玄関や茶の間にどっしりと鎮座していました。

### 第2問：家事の主役だったあの道具

1. 鉄の大きなペダル
2. カタカタという独特なリズム音
3. 厚い布もスイスイ縫える

ヒント：今は電動ですが、昔は足の動かし方にコツがいりましたね

### 第3問：冬やお茶の時間の定番

1. 鮮やかな花柄のデザイン
2. お湯が冷めないように保存する
3. ガラスが割れることもあった

ヒント：食卓を彩る昭和の必需品でした

クイズを解くこと自体よりも、「あ〜、あったねえ」と思い出すことが、最高の脳トレです！！