

6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。

ふまねっと

格子状の網(ネット)を使った運動です。
音楽やテンポに乗せて頭も身体も楽しく動かしてみましよう！



講師:認定 NPO 法人ふまねっと

参加費:無料

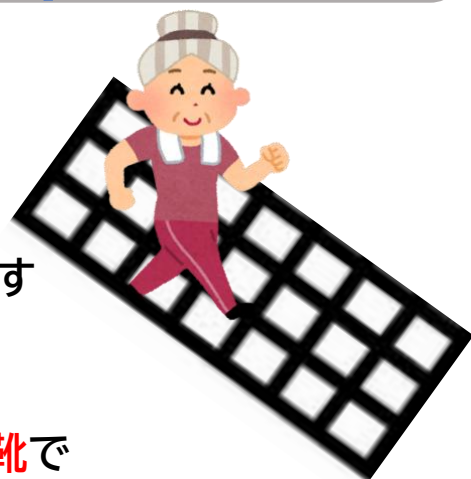
日時:6月17日(水) 13:30~14:30

※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:水分とタオルをご持参のうえ、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。
 - ★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

東区北 1 7 条東 5 丁目 2-5 大友恵愛園内

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「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で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