

2026年

7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。

ガンバルーン体操

例年開催しています、大好評のガンバルーン体操です。ボールを使って楽しく気持ちよく体を動かしていきます。元気に運動しましょう！

講師:どもん なおみ先生

参加費:無料

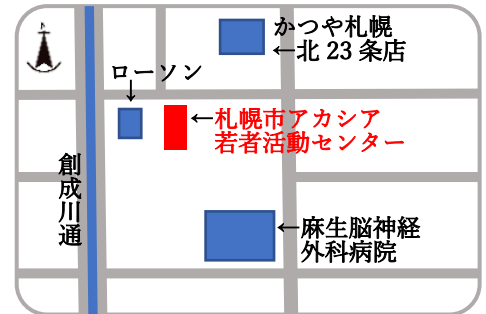
日時:7月8日(水) 13:30~14:30

※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ひいたします。

お問い合わせ

札幌市東区介護予防センター北光

東区北17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「漢字穴埋めクイズ」を紹介させていただきます。脳の活性化、記憶力や言語力の維持、注意力向上・達成感による意欲向上など、心とあたまの健康に役立つといわれています。ぜひやってみてください。

問題

空欄にタテ読み、ヨコ読み3文字熟語になるよう、漢字を当てはめてみましょう！

