

北光すこやか倶楽部 2026年 7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)		要予約
日時	7/9 (木) 1部 13:00~14:00 2部 14:30~15:30	7/23 (木) 1部 13:00~14:00 2部 14:30~15:30
内容	口腔ケアについて 表情筋をきたえるフェイスエクササイズや、リフトアップを促すスキンケアなど、美容効果に着目した、毎日の生活に取り入れやすい“やさしい口腔ケア”を教えてください。いつまでも、にこやかに過ごせる秘訣を楽しく学びましょう！ 講師：資生堂の先生 参加費：無料 ※事前申し込みが必要です …7/7(火)まで	あたまの健康セミナー 昔なじみの「読み・書き・計算」を、楽しく学びながら、こころと頭の体操ができる、公文式の学習療法を体験してみませんか。「難しいことはちょっと…」という方にこそおすすめです。ゆっくり、やさしく、脳と心を元気にする時間を一緒に過ごしましょう！ 講師：KUMONの先生 参加費：無料 ※事前申し込みが必要です …7/21(火)まで

***** 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ひいたします。



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

メモ
7月9日(木) 参加するのは 第1部 ・ 第2部 連絡 未 ・ 済
7月23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

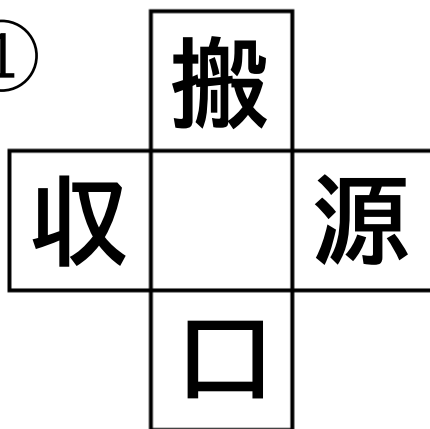
みなさま今日も元気にお過ごしでしょうか。本日は「漢字穴埋めクイズ」を紹介させていただきます。脳の活性化、記憶力や言語力の維持、注意力向上・達成感による意欲向上など、心とあたまの健康に役立つといわれています。ぜひやってみてください。

問題

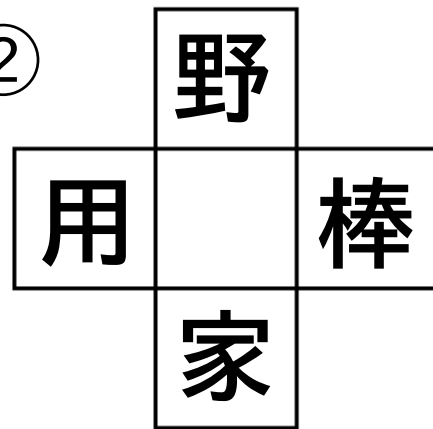
空欄にタテ読み、ヨコ読み
3文字熟語になるよう、
漢字を当てはめてみま
しょう！



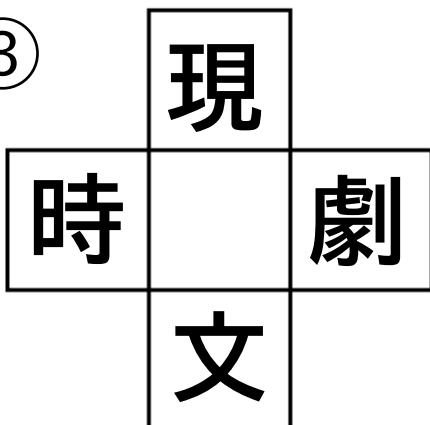
①



②



③



④

