

# 鉄東・苗穂東だより

第143号



令和7年4月発行

## 【すこやか倶楽部のお知らせ】

すこやか倶楽部は、鉄東地区・苗穂東地区にお住いの65歳以上の方を対象とした札幌市の委託事業です。心と体の健康づくりを目的として実施。参加費無料。

### 5月 口腔講話&体操

測定器でお口の機能をチェック!  
歯やお口に関する最新情報  
歯ブラシプレゼント



### 『なえぼの音読教室』

音読で得られる効果～脳の活性化・集中力の強化・語彙力の向上

ストレス軽減・発声、滑舌の改善など たくさんありますよ!!

講師：北32条歯科クリニック 歯科衛生士 工藤様

### 『J-POP 体操』音楽に合わせて♪お口も身体も動かしましょう!

講師：介護予防運動トレーナー高坂様



※参加希望の方はお申し込みが必要です

申込先：東区介護予防センターなえぼ（電話）782-7010

★持ち物：飲み物、タオル

★会場までの行き帰り、参加中のケガには十分に注意してください。（担当：眞島・島崎）

★主催者は、ケガや病気・感染症、紛失、器物損壊、その他の事故に関し、一切の責任を負うことはできません。＊状況により、内容や開催時間の変更、中止する場合がありますのでご了承ください。

会場	開催日	受付時間・開催時間	
瑞穂会館 苗穂町13丁目	5/26 (月)	【受付】	13:30～13:55
		【開催】	14:00～15:15
苗穂中央会館 北6条東19丁目	5/27 (火)	【受付】	13:00～13:25
		【開催】	13:30～14:45
むつみ会館 北12条東15丁目	5/29 (木)	【受付】	13:00～13:25
		【開催】	13:30～14:45
鉄東会館 北9条東5丁目	5/30 (金)	【受付】	13:00～13:25
		【開催】	13:30～14:45

介護予防に  
関する相談  
窓口です

札幌市東区介護予防センターなえぼ

電話 782-7010

札幌市東区本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階

FAX 785-6572

\*受付時間 8:45～17:15(土・日・祝日除く)