

# 鉄東・苗穂東だより

第144号



令和7年6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開催しています。参加費無料です。

### 8月の内容

2分でわかる  
脳の健康チェック  
もありますよ!

## 『楽しく学ぶ！認知症予防講話』

### ～認知症の理解～

講師：明治安田 札幌支社様



## 『頭の体操＆コグニサイズ』

講師：介護予防運動トレーナー 高坂聖美様



1・2・3...

※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：飲みもの、タオル、筆記用具

★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	8/25 (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	8/26 (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	8/28 (木)	【受付】	13:00～13:25
		【開催】	13:30～14:45
鉄東会館 北9条東5丁目	8/29 (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)