



【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。

3月の内容

4 会館共通 『なんちゃってヨガ』

講師：介護予防運動トレーナー 高坂聖美様



鉄東会館のみ

一緒にチェック！



『あなたの水分足りていますか？』

講師：天使大学看護学科・栄養学科の皆様

※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2-12 | 3/9 (月) | 【受付】 13:30～13:55 【開催】 14:00～15:00 | |
| 苗穂中央会館 北6条東19丁目1-5 | 3/24 (火) | 【受付】 13:00～13:25 【開催】 13:30～14:30 | |
| むつみ会館 北12条東15丁目1-15 | 3/12 (木) | 【受付】 13:00～13:25 【開催】 13:30～14:30 | |
| 鉄東会館 北9条東5丁目2-8 | 3/6 (金) | 【受付】 13:00～13:25 【開催】 13:30～15:00 | |

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)



頭の体操をしましょう!!

【問題】

下のイラストに数字を当てはめて、?の答えを導き出してください。

$$\text{パンダ} \times \text{パンダ} = 16$$

$$\text{パンダ} \times \text{さる} \times \text{さる} = 36$$

$$\text{パンダ} \times \text{さる} \times \text{カエル} = 72$$

$$\text{パンダ} + \text{さる} + \text{カエル} = ?$$

①パンダの数字：

②さるの数字：

③カエルの数字：

④?の答え：

参照：脳トレ倶楽部

介護予防センターは、地域の身近な相談窓口です

- ・介護予防に関することや地域で閉じこもりがちな高齢者などの相談を、電話や訪問でお受けします。
- ・札幌市の委託事業ですので、相談はすべて無料です。



お問い合わせ窓口

社会福祉法人三草会

札幌市東区介護予防センターなえぼ

住所：札幌市東区本町2条5丁目7-10竹田ビル1階

☎782-7010

担当：眞島・島崎

⑦ 13
③ 6
② 3
① 4

【答え】