



【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しています。参加費は無料です。

令和7年4月

ちょきん

『体力測定 & 貯筋体操』

1年に1回！
体力を知る
チャンスです！



①体組成計～筋肉量・脚点（脚の筋肉）等がわかります！

★裸足で測定 ※心臓ペースメーカーを挿入している方は測定できません

②体力測定～握力・5m歩行速度（通常・最大）・開眼片足立ち
5回立ち座り・身長・体重

ちょきん

③貯筋体操～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、筆記用具

（担当：眞島・島崎）

★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。

★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	4/21 (月)	【受付】 13:30～13:55
		【開催】 14:00～15:30
苗穂中央会館 北6条東19丁目	4/22 (火)	【受付】 13:00～13:25
		【開催】 13:30～15:30
むつみ会館 北12条東15丁目	4/24 (木)	【受付】 13:00～13:25
		【開催】 13:30～15:30
鉄東会館 北9条東5丁目	4/25 (金)	【受付】 13:00～13:25
		【開催】 13:30～15:30

主催：札幌市東区介護予防センターなえぼ

札幌市東区本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階

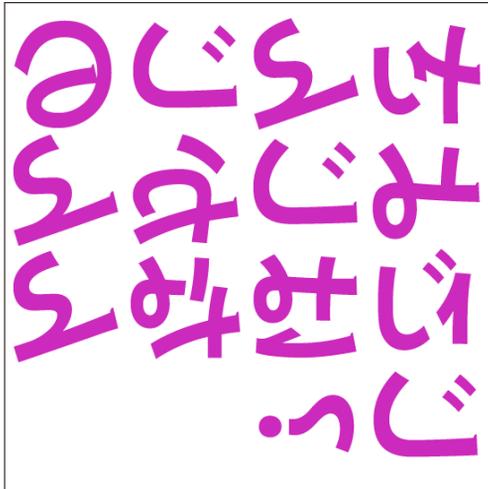


あたまの体操のお時間ですよ！

【問題】

ひらがなとカタカナの文章が裏返しになっています。
文章を読み解いてお答えください。
文章は縦読みになっています。

①



答：

②



答：

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

【受付】
① 7時
② 18時