



# 1月の桑園 すこやか倶楽部



【すこやか倶楽部】とは・・・  
 概ね65歳以上の方を対象とした、札幌市の介護予防事業です。心と体の健康づくりを目的に、いつまでも住み慣れた地域で暮らすための教室です。近隣にお住まいの高齢の方であれば、どなたでもご参加いただけます。初めての方も、ぜひお気軽にお越しください。(参加費無料、お申込み不要です)

日時 **1月21日(火)**  
**10:00~12:00**

会場 **桑園ふれあいセンター 1階 大広間**  
(中央区北7条西15丁目)

内容 **・血圧測定(札幌循環器病院 保健師)**  
**・ストレッチ体操**  
~漢字で楽しく脳トレ教室~  
**【漢字の世界へようこそ】**  
協力：北海道漢字教育サポーターの会

参加費無料

普段何気なく使う感じ、その世界は奥深い！  
 様々なクイズやカードゲームで漢字を楽しみます♪  
 楽しく脳のトレーニングにつなげましょう。

子	丑	寅	卯
辰	巳	午	未
申	酉	戌	亥

《お問い合わせ先》  
 〒060-0062 中央区南2条西10丁目1001番地5 パールタウン (中央区民センター内)   
 介護予防センター大通公園 担当：生出(おいで)・東松(とうしょう)  
 電話 271-1294 FAX 271-7878

【協力】桑園地区社会福祉協議会・桑園地区連合町内会・桑園まちづくりセンター