

北東白石地区にお住まいの65歳以上の皆さま  
つながろう！みんなで介護予防！！

# すこやかなのわ



## 皆さんの日々やっている事が、誰かの介護予防につながります！

自分に取り組んだことや得意としていること等が、  
誰かの「やってみよう！やってみたい！」の気持ちを作り出す事になります！



一緒に、【すこやかなのわ】  
作りましょう!!

皆様から頂いた情報を、予防センターが  
集約して発信し、喜びや、元気、楽しみ等  
につなげていきます☆

皆さまからの情報等を  
教えてください☆  
お待ちしております!!

## 受付方法

元気☆UP!カレンダーも活用して  
くれたらうれしいな☆



場 所	受付日時	
川北会館	4月 9日(火)	13:30~14:30
東川下記念会館	4月 8日(月)	13:30~14:30
北都地区会館	4月17日(水)	13:30~14:30
予防センター川下 郵送でも可(郵送料は自己負担)	平日 (土日祝休み)	8:30~17:30



《 お問い合わせ 》

## 白石区介護予防センター川下

〒003-0864 札幌市白石区川下4条6丁目2-23 きさく苑デイサービスセンター2階

☎ 875-6810

(土・日・祝日はお休み ・ 8:30~17:30)





# わ 取り組みのご紹介

皆さまから頂きました情報等をお伝え致します！情報等を下さった方々、本当にありがとうございました！  
皆さまの「やってみよう！やってみたい！」につながるきっかけになるよう発信していきます★



- ・ 小5の孫とスマホのスタンプと絵文字を使ってラインでしりとりをして遊びました。結構楽しかったです。
- ・ 買って3冬目のシクラメンがやっと今年も咲き始め、嬉しいです。
- ・ 雪かきも運動のためと思い、春まで頑張ろうと思っています。
- ・ 新札幌に新しくできた商業施設に行ってきました。休憩する所の真上が不思議な空間に見えました。

コイル編みで作った作品です☆



トイレットペーパーの芯で  
カゴを作りました☆



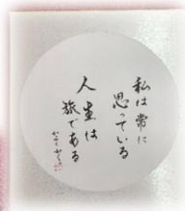
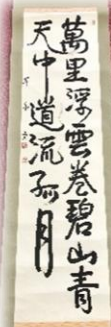
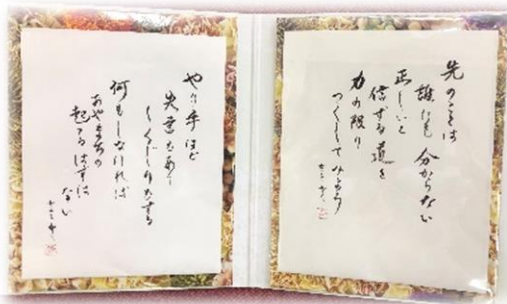
友人に絵はがきを  
書きました☆



金のなる木の花がきれいに  
咲きました☆



自宅で書道をしています☆



ニットの帽子を編みました☆

