



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！

自分が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！

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☆

受付方法



令和8年も、
どうぞよろしくお願いいたします

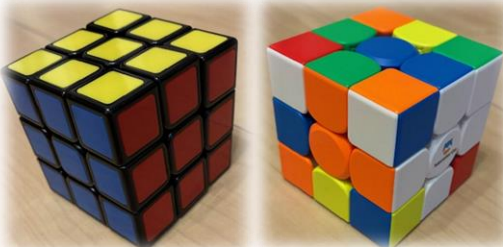


場所	受付日時	
川北会館	1月 13日(火)	13:30~14:30
東川下記念会館	1月 19日(月)	13:30~14:30
北都地区会館	1月 14日(水)	13:30~14:30
予防センター川下 郵送可（郵送料は自己負担）	平日（土・日・祝日休み）	8:30~17:30

☆ ご紹介 ☆

ルービックキューブ

両手の指先を使いながら、
6色バラバラになった状態から、
色ごとに6面をそろえていくパズルです！



色々な種類がありますよ！

小さな頃から、家にあったのですが、全然できなく、
特に興味もなく過ごしていました・・・ が！、6面をそろ
えてみたいと思い始め、挑戦する事にしました！！
これは、指先も使うし、考えるので脳トレになるのでは
と思い、ご紹介させていただきます☆☆

最近、本を見ながらですが、
6面をそろえられるようになりました！
次は、本を見なくてもできるように、
挑戦したいと思います！！
みなさん、一緒にルービックキューブ
をしてみませんか？
楽しいですよ☆

山口



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・祝日休み ・ 8:30~17:30）

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☆

令和8年度の干支、馬の置物(陶芸)と
クリスマス柄の布を使って、
ツリーを作りました☆



わ 取り組みの ご紹介



赤の折り紙1枚で、
紅白の鶴を折りました☆
両面折り紙で、鶴の箸置きも
作りましたよ☆



自分へのご褒美に
バラを50本
買いました☆



散歩していて、柿の木に実がなっ
ているのを、何軒も見かけました！



公園体操が終了してしまった…。
楽しい6カ月間でした☆
何か楽しむ事を新聞やラジオ、雑誌から
見つけようと思っています☆

カルガモが沢山泳いでいました☆
その中に、真っ白く美しい鷺(サギ)が
いましたよ！
間近で見るのが初めてだったので、
嬉しかったです！

先日、STVホールで
【食べ物・運動・睡眠】についての
話を聞いてきました☆

オンライン体操教室に参加するために、スマホの操作方法を
教えてもらい、毎週参加する事ができるようになりました☆

