



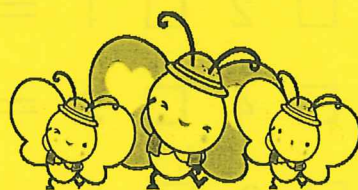
すこやか倶楽部に参加 してみませんか？

すこやか倶楽部とは…

北白石地区にお住いの概ね65歳以上の方で、ご自分で歩いて来られる方が対象です。

介護予防・閉じこもり予防を目的に、月に1回、最寄りの会館や公園で体操やレクリエーション、交流会をおこなっています。参加費は無料です。

お気軽にお申込みください。



すこやか倶楽部 各会場 11月の日程予定

※新型コロナウイルス感染症の影響により急遽「中止」または「日程変更」となる場合もございます。ご理解とご協力をお願い致します。

※時間を短縮して開催しています。

| | |
|-------------------|--------------------------|
| 北郷東会館 北郷3条6丁目8-27 | 11月24日(水) 14:00~14:30 |
| 瑞穂会館 北郷8条9丁目1-1 | 11月17日(水) 14:00~14:30 |
| 北郷会館 北郷3条3丁目8-1 | 11月10日(水) 14:00~14:30 |
| | 11月12日(金) 14:00~14:30 |

問い合わせ・参加申し込み

白石区介護予防センター菊の里

札幌市白石区菊水元町8条2丁目7-15

☎011-879-6012 (8:30~17:30)

担当:ひぐち・そいだ



☆Let's脳トレ!すこやか塾☆

～足して (+) 引いて (-) 答えは 10!～

例題 $1 \square 4 \square 5 = 10 \rightarrow 1 + 4 + 5 = 10$

- ① $9 \square 2 \square 1 = 10 \rightarrow (\quad)$
- ② $8 \square 4 \square 2 = 10 \rightarrow (\quad)$
- ③ $14 \square 8 \square 4 = 10 \rightarrow (\quad)$
- ④ $5 \square 3 \square 2 = 10 \rightarrow (\quad)$
- ⑤ $17 \square 5 \square 2 = 10 \rightarrow (\quad)$

～数字探しに挑戦しよう!

1～25のうち、ない数字を答えましょう。 答

| | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 4 | 23 | 19 | 3 | 18 | 24 | 12 | 14 |
| 5 | 10 | 11 | 22 | 2 | 25 | 16 | 20 |
| 1 | 9 | 13 | 7 | 15 | 8 | 21 | 17 |

～足して (+) 引いて (-) 答えは 10!～① $9+2-1=10$ ② $8+4-2=10$ ③ $14-8+4=10$

④ $5+3+2=10$ ⑤ $17-5-2=10$ ～数字探しに挑戦しよう! 答え.6