



福

2026年
令和8年



すこやか倶楽部

北郷会館（北郷3条3丁目8-1） 日時 14：00～15：00

1月9日（金） 新年会

2月13日（金） ヤクルトさんの腸のお話し

3月13日（金） みんないさんによる高齢者住宅のあれこれ



瑞穂会館（北郷8条9丁目1-1） 日時 14：00～15：00

1月21日（水） 新年会

2月18日（水） ヤクルトさんの腸のお話し

3月18日（水） みんないさんによる高齢者住宅のあれこれ

北郷東会館（北郷3条6丁目8-27） 日時 14：00～15：00

1月28日（水） 新年会

2月11日（水） ヤクルトさんの腸のお話し

3月25日（水） みんないさんによる高齢者住宅のあれこれ



すこやか倶楽部は、白石区にお住いの、おおむね65歳以上の方どなたでも参加できます。

介護予防・閉じこもり予防を目的に月1回最寄りの会館や公園などで転倒予防・認知症予防教室を行っています。ぜひご参加ください！

お申込み・お問合せ

白石区介護予防センター菊の里 そいだ☆はねだ

白石区菊水元町8条2丁目7-15

☎ 879-6012（土・日・祝日お休み 8：30～17：30）



思い立ったが吉日 簡単に始められる脳トレ

いつでもすぐに始められる脳トレです。最後にクイズもあります。

ぜひ挑戦してみてくださいね。

★ グーパーしながら自分の好きな食べ物を言う。

★ 声に出すことで、のどの筋肉も鍛えられて一石二鳥！

★ 新聞や本をひっくり返して（逆さまにして）読む。

★ こちらも声に出す事がおススメ！

★ 脳トレ地名

北海道の地名に「内」がつく市町村が8カ所あります。

ヒントを参考にお答えください。（答えは下にあります）

ヒント



答え

- ① 日本最北端 _____→
- ② 日本一人口の少ない「市」 _____→
- ③ ブナの里 _____→
- ④ ニシン漁が盛ん _____→
- ⑤ 北海道新幹線 _____→
- ⑥ そば _____→
- ⑦ 積丹半島 _____→
- ⑧ 六花亭美術館 _____→



笑う門には福来る

2025年介護予防センターの活動にいつもご支援・ご協力いただき心より感謝いたします。

2026年も皆さまとのつながりを大切に、「健康で、笑顔で！」過ごしていただけるように頑張っまいます。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

介護予防センター菊の里 惣伊田・羽田

① 稚内市 ② 歌志内市 ③ 黒松内町 ④ 岩内町 ⑤ 木古内町
⑥ 幌加内町 ⑦ 神恵内村 ⑧ 中札内村

