

2024年



介護予防センターは札幌市の委託事業です

11月予防かわら版

白石地区



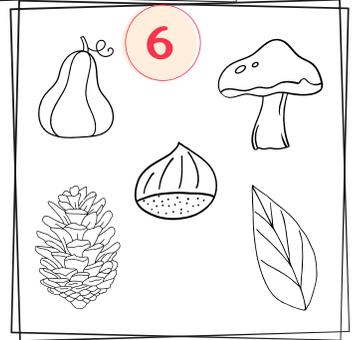
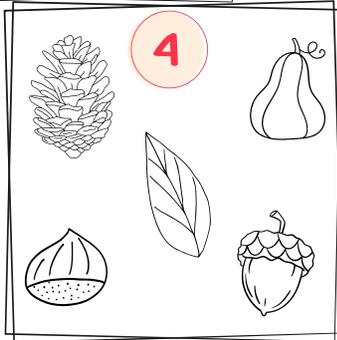
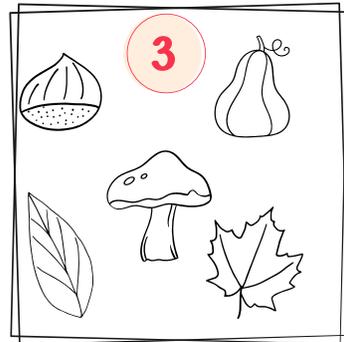
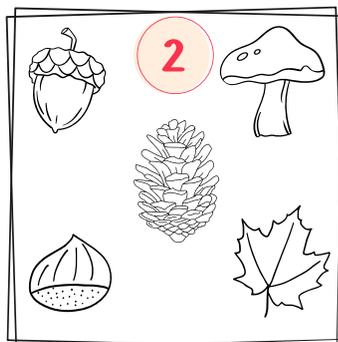
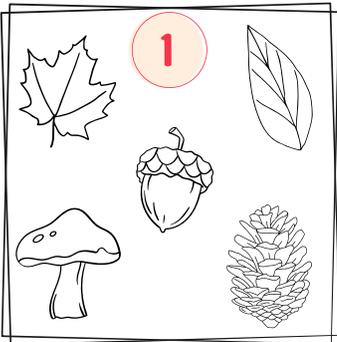
11月21日発行：介護予防センター白石中央 本郷通3丁目南1-35コミュニティホーム白石



脳を活性化して 前頭前野を鍛える

人間の脳は大きく、「前頭葉」「頭頂葉」「側頭葉」「後頭葉」の4つの部分に分かれています。その中でも、前頭葉にある【前頭前野】は、感情のコントロール、コミュニケーション、行動の抑制を行っている重要な役割を担っている部分です。

脳トレ1・ 同じ組み合わせが1組あります。探してください。



脳トレ2・サイコロ計算。サイコロの目の数を計算してください。

1 $4 + 1 - 3 = \square$

6 $4 \times 3 = \square$

2 $3 - 1 + 4 = \square$

7 $4 \times 1 = \square$

3 $4 + 3 - 1 = \square$

8 $4 \times 3 = \square$

4 $4 - 4 + 1 = \square$

9 $4 \div 1 = \square$

5 $3 + 3 - 4 = \square$

10 $3 \div 1 = \square$

脳トレ答えと介護予防教室の予定表は裏面です



12月1月シニアリフレッシュ教室

概ね60才以上の方対象に、介護予防教室を開催中です！転入してきたばかりの方や初めて参加する方も、お気軽に電話やラインでの参加申込みをお願いします！

介護予防センター 白石中央 担当 ほりた/やまもと



☆LINE登録お願い☆

予約受付中

共栄福祉会館
平和通7丁目南1-15

◎12/10 (火) 13:30~15:00

「ちぎり絵年賀状作り」

持ち物：□100円 □誰かを思うキモチ
定員15名

◎1/28 (火) 13:30~15:00

「栄養講座 & 簡単な調理実習」

持ち物：□エプロン
定員20名



白石駅前会館

平和通2丁目北3-61

◎12/6 (金) 13:30~15:00

パラリンピック日本銅メダル！おめでとう！

「ボッチャ体験会」

持ち物：□やる気 定員20名

◎1/10 (金) 13:30~14:30

「ステップ運動 & リズム体操」

持ち物：□いいかげんな自分

中央福祉会館

白石中央1条5丁目4-36

◎12/26 (木) 10:00~11:30

「モルック大会」

持ち物：□やる気 定員20名

◎1/30 (木) 10:00~11:30

「認知症のお話し」

持ち物：□やさしい心



コミュニティホーム白石

本郷通3丁目南1-35

◎12/11 (水) 13:30~15:00

「認知症サポーター養成講座」

持ち物：□うわ靴 □広い心
定員24名

◎1/15 (水) 13:30~15:00

「楽しいあへあほ体操」

協力 カラタ元気治療院白石店 斉藤学さん
持ち物：□うわ靴 □楽しむ気持ち
定員28名

