

# おでかけ先診断フローチャート！

～今のあなたにぴったりの居場所はどこ??～



Q.人と話すのは好きですか？

はい

まあまあor  
いいえ

Q2.とにかく話が好き？

はい

まあまあor  
いいえ

Q3. どんな運動が好き？

しっかり  
鍛える

遊びながら  
わいわい

**A**

タイプ

**B**

タイプ

**C**

タイプ

**D**

タイプ

白石区お元気マップで  
「お出かけスポット」を探そう！

「お元気マップ」は、趣味のサークルやスポーツの集いなど、いろんな集まりをギュッとひとまとめにしたマップです。予防センターで配布中、または白石区のホームページでもチェックできます！

東白石マップ

白石東マップ



**A**

**サロン**

一人で過ごす時間が多い方や人と話すのが好きな方。サロンで人と話してリフレッシュしよう。

**B**

**老人クラブ**

地域とのつながりを大切に、趣味活動や地域貢献、仲間づくりをしたい方は、老人クラブにGO。

**C**

**運動サークル**

毎週ヨガや筋トレを習慣にした方は、運動サークルで健康づくりや運動習慣を身につけよう。

**D**

**軽スポーツ**

運動が苦手でも、モルックやカーリンコンなどの軽スポーツで楽しく体を動かし、健康づくりしよう。

おでかけ通信

予防センター本通

発行令和7年6月  
白石区予防センター本通17丁目南5通12番  
清友ビル1階

※介護予防センターは札幌市の委託事業です

7月号

東白石/白石東

お口で  
あたまを鍛える

逆さ読みに挑戦

例題：「あした天気にな～れ」  
→「れ～なにきんてたしあ」

**LET'S GO!**

【私と小鳥と鈴と】

(作:金子 みすゞ)

わたしがりょう手をひろげても お空はちっとも飛べないが  
飛べることはわたしのよう  
にじめんをはやく走れない  
すずと、ことりと、それから わたし  
みんなちがって  
みんないい

うら面は予防教室の予定表