

前田・稲積地区 平成29年4月号

すこやか倶楽部のご案内



継続は力なり～
今年度も頑張る
です！一緒に
頑張らしましょう

前田・稲積地区の概ね65歳以上の方を対象に、札幌市の委託を受けて『介護予防』を
目的とした教室を会館等で開催しています。(参加費無料～内容により必要な場合あり)

普段出かける機会の少ない方、運動不足の方、何か楽しみたい方、等々、皆様をお待ちしております！

日時	場所	内容
平成29年 5/8 (月) 10:00 ～11:30	《集合》 稲積記念会館 前田5条5丁目 会場：稲積公園	★ノルディック・ウォーキング♪ 講師：INWA ナショナルトレーナー NPO 法人日本ノルディック ウォーキング学校 理事長 藤田 隆明氏 5月2日まで 申込みの上、必ず帽子・手袋・タオル、 飲み物、リュックをご持参の上ご参加下さい。 雨天時は、会館内で体操を行ないます。
5/10 (水) 10:00 ～11:30	手稲つむぎの杜 地域交流スペース 前田2条10丁目	★からだすっきりヨガ 講師：ヨガアシスタント指導員 高村 和子様 深い深呼吸でリラックス。心地よく体を 動かしましょう！ 汗拭きタオルと マット をご持参下さい。
5/18 (木) 10:00 ～11:30	前田会館 1階 大広間 前田6条11丁目	★転倒予防教室 講師：円山クリニック 運動指導士 ちょっとした段差につまずいてしまった という経験はありませんか？筋肉の衰えは 放っておかず、早めの予防が大事です！！
5/22 (月) 10:00 ～11:30	稲積記念会館 1階 大広間 前田5条5丁目	★音楽で元気に♪ 講師：音楽療法士 野田 裕美子様 今回も声を出して、体を動かしたり、 笑ったりと、楽しいひとときを過ごしませんか？ 音楽が心と身体を元気にさせてくれますよ～！
5/25 (木) 10:00 ～11:30	前田中央会館 1階 大広間 前田8条11丁目	★元気な骨をつくるお話 講師：ナカジマ薬局 ヘルスケア課 管理栄養士 辻 睦実様 骨粗鬆症の簡単なチェックや予防のための レシピ紹介、運動など、内容が盛り沢山！ お誘いあわせの上、ご参加下さい♪



《裏面の答え》

① 2、6、11 ②さん(3)、9、12 ③59 ④41

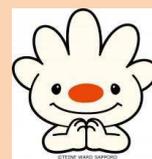
☆上記教室のお申込み・お問い合わせは

札幌市手稲区介護予防センター まえだ

札幌市手稲区前田2条10丁目1-7

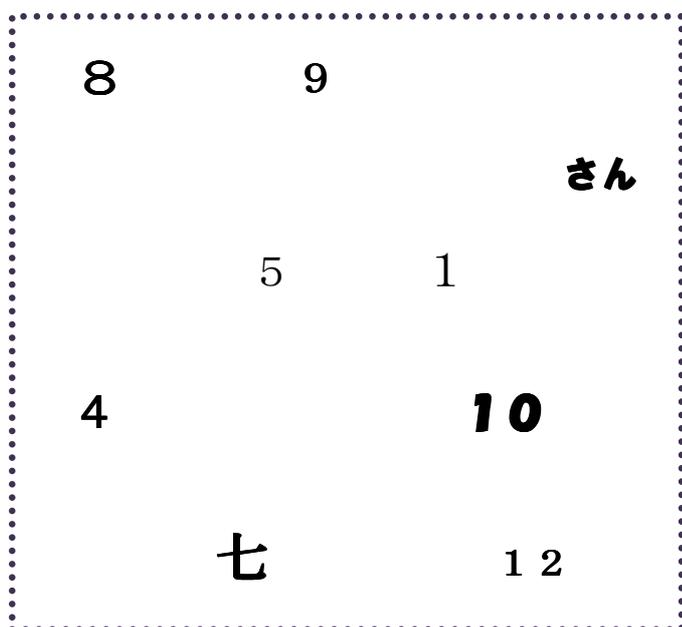
(社会福祉法人 溪仁会 手稲つむぎの杜内) **685-3141** 吉田まで

すこやか倶楽部でお手伝い頂ける方を募集中です！



各会場の準備や受付、お話をしたり、一緒に参加して頂ける方募集しています！
見学も、体験も出来ますので、いつでもお越しください！お待ちしております♪

頭の体操（数を色々替えても良いです～♪）



- ① 1～12の数字の中で、足りない数字を書きましょう
- ② この中で、3の倍数に○を書きましょう
- ③ この数字を全部足してみましょ
- ④ 100から③の答えを引いてみましょ

《答えは裏面に》

脳トレ～座ってエクササイズ♪

- ①右手がグーチョキパー、左手でグーパー、合わせて右足から歩いてみましょ！
- ②左手がグーチョキパー、右手がグーパー、合わせて左足から歩いてみましょ！

《 介護予防センターの業務内容（札幌市委託事業） 》

- ① 地域の身近な相談窓口です ～介護保険や福祉に関する様々な相談～
- ② 介護予防教室の開催 ～すこやか倶楽部、転倒予防教室等～
- ③ 地域福祉活動の支援「出前講話」等 ～認知症や転倒、低栄養予防等～

《お申し込み・お問い合わせ》

札幌市手稲区介護予防センター まえだ

札幌市手稲区前田2条10丁目1-7

（社会福祉法人 湊仁会 介護老人福祉施設 手稲つむぎの杜内）

011-685-3141（担当 吉田 美千代）

（祝祭日を除く平日、月～金曜日の9時～17時30分まで）