

前田・稲積地区 平成29年6月号

すこやか倶楽部のご案内



疲れたら休息を、
こまめに水分補給を行ない、潤いを与えましょう

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 7/7 (金) 10:00 ～11:30 7月6日×切	手稲つむぎの杜 地域交流スペース 前田2条10丁目	★夏の和スイーツと茶話会 美容や健康に良いと言われている抹茶のお話とスイーツ作りを行ないます！ <u>7月6日まで申込の上</u> 、三角巾、エプロン、お手拭、材料費200円をご持参願います！ 
7/10 (月) 10:00 ～11:30	稲積記念会館 1階 大広間 前田5条5丁目	★リズム体操と脳トレ♪ 歌に合わせた体操とタオル体操の他、楽しみながら脳の活性化が図れるゲーム等盛り沢山です。タオルをご持参ください。小学生の児童の皆様との交流も予定しています！ 
7/20 (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 運動習慣を身につけて、疾病予防！初めての参加の方も、運動が苦手な方もお気軽にご参加下さい。 
7/24 (月) 10:00 ～11:30	稲積記念会館 1階 大広間 前田5条5丁目	★カミネッコ作り 講師：ホームマック株式会社 CSR委員会 今回はカミネッコ作りから苗植えまで行います。初年度に植えた苗木もすくすく育ってますよ♪ 
7/27 (木) 10:00 ～11:30 7月25日×切	前田中央会館 1階 大広間 前田8条11丁目	★健康体操とマッサージ体験 講師：レイス治療院 手稲 の皆様 自分で出来る簡単なマッサージの方法を学び、血流の改善と筋肉をほぐし、リラックスしたひと時を味わってみませんか？ <u>7月25日までに申込みの上</u> 、ご参加下さい。

脱水には要注意！～家の中でも、外出先でも意識して水分補給を！

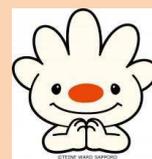
☆上記教室のお申込み・お問い合わせは

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♪

日記がもたらすものは…！

小学生の頃、あさがおの成長日記や毎日あったことを記録していました。

皆様は日頃、日記をつけていますか？

それとも家計簿でしょうか？



後で振り返ってみると日記は楽しくもあり、懐かしくもありますね。

また、書こうとする時に思い出すことで、色々な記憶がよみがえり脳への刺激にもなります。

今では、今日あったことを振り返る余裕がなかなかない毎日ですし、書く事自体が少なくなりましたが、私も意識して書いてみたいと思います。(実行できるかな??)

この機会に皆様も、1行から、1分からでも始めてみませんか？

≪ 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 溪仁会 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)