

前田・稲積地区 平成29年9月号

すこやか倶楽部のご案内

うがい・
手洗いで
風邪
予防を



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 10/5 (木) 10:00 ～12:20 ※定員 20名 9月29日〆切	手稲 区民センター 3階 料理実習室 前田1条11丁目	★お元気さんの食生活教室 講師：手稲保健センター 管理栄養士 本間様 手稲区食生活改善推進員の皆様 低栄養予防のお話と美味しく・楽しい 調理実習を行ないます♪ 9月29日まで 申込みの上、 <u>エプロン、三角巾、お手拭と茶碗布巾</u> をご持参下さい！ 会場の都合により、定員になりましたら〆切させていただきますので、予めご了承ください
* 10/9 (月) 稲積記念会館でのすこやか倶楽部は、 祝日のため、お休みです。ご了承ください。		
10/19 (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、運動を始めたいが 1人ではなかなかという方は是非ご参加下さい。
10/23 (月) 10:00 ～11:30	稲積記念会館 1階 大広間 前田5条5丁目	★これからのライフプラン 講師：ファイナンシャルプランナー 水沢 裕一様 豊かな生活を送るためには、健康で生きがいを持つこと。そして家計も楽になる！と良いですね。 生活を見直せるヒントを楽しくお話下さいます。
10/26 (木) 10:00 ～11:30	前田中央会館 1階 大広間 前田8条11丁目	★知っておきたい脳の話 生活習慣によって、脳の認知機能の低下を早める可能性があると言われていています。 脳にまつわるお話と楽しく簡単に出来る 脳年齢のチェックを行ないます。



*最近、健診受けていますか？

生活習慣病の予防や早期発見のため、自身の健康状態を正確に把握し、健康管理に役立てましょう！

裏面の答え A～① B～③

☆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

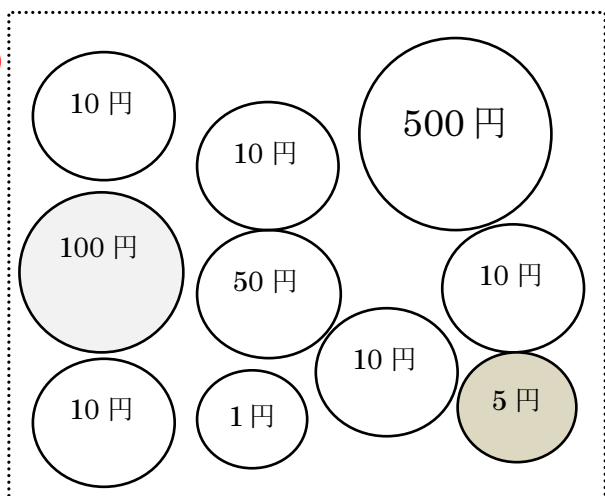
すこやか倶楽部でお手伝い頂ける方を募集中です！



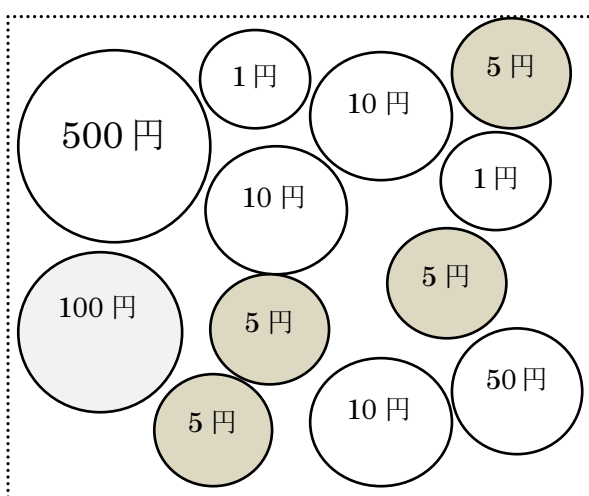
各会場の準備や受付、お話をしたり、一緒に参加して頂ける方募集しています！
見学も、体験も出来ますので、いつでもお越しください！お待ちしております♪

お金の計算問題 A～①、②それぞれ合計すると、金額の高い方は？

①

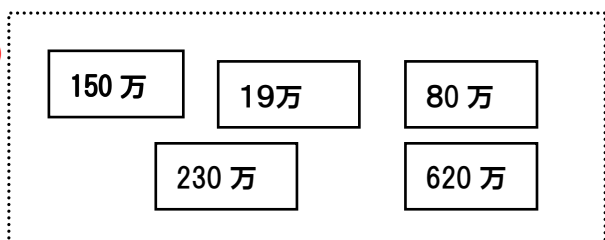


②

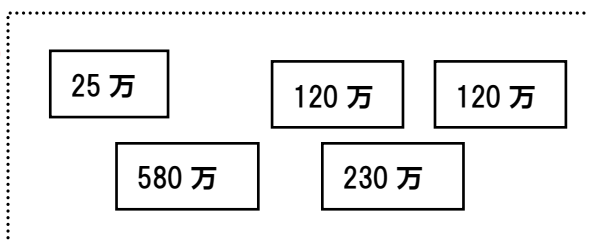


B～同じく、③と④で、金額の高い方は？

③



④



《 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、疾病予防、
口腔機能について等のテーマでお伺いします！

《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)