

前田・稲積地区 平成30年12月号 すこやか倶楽部のご案内

手洗いうがいで
良い年を
お迎え
するです



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31年 1/9 (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	★平成の新年会 ① あと少しで新しい年号に！平成最後の新年会を思い出に残るものになりたいですね！お楽しみおやつもありますので、 <u>1月7日まで</u> 申込みの上、200円ご持参下さい。 
1/17 (木) 10:00 ～11:30	前田会館 1階 大広間 前田6条11丁目	★平成の新年会 ② 年の初めに目標や夢を語ることで、その年が充実したやりがいを持って過ごすことが出来るようです！身体も動かして、語って、歌って、良い年の始まりを過ごしませんか？
1/24 (木) 10:00 ～11:30	前田中央会館 1階 大広間 前田8条11丁目	★転倒予防のお話し 講師：パナソニックエイジフリー株式会社 北海道営業部 主任 菊地 誠様 いつまでも元気にご自宅で暮らしたい！ 年初めに、身の回りの環境と心身の状況を確認することで、今年1年安心して暮らせますよ♪ 福祉用具の体験もできます。
1/28 (月) 10:00 ～11:30	稲積記念会館 1階 大広間 前田5条5丁目	★百人一首！！ 講師：稲積連合町内会・介護予防サポーターの皆様 皆様お待ちかねの百人一首の季節がやって参りました！今年は何枚札が取れるかな☆☆ 沢山の皆様をお待ちしております！

裏面の『漢字組み合わせクイズ』の答え

① 協力 ② 時間 ③ 結晶 ④ 雪景色 ⑤ 相棒 ⑥ 雪割草

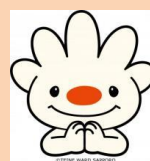
前田地区の皆様へ

今年も皆様には大変お世話になりました、誠にありがとうございました。

平成～節目の年が皆様にとって良い年になることを願っております♡♡♡

札幌市手稲区介護予防センターまえだ 吉田・神内

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♪

漢字組み合わせクイズ！！

☆次の部首を組み合わせて熟語を作しましょう。



① 力 力 力 力 十

② 寸 門 日 土 日

③ 日 日 日 吉 糸

(雪のこれは美しく、寒さを忘れる?)

④ 巴 日 雨 京 ク ヨ (3文字の熟語)

⑤ 奉 木 木 目

(ヒットし続けているドラマのタイトルにも)

⑥ リ 十 日 ヨ 雨 害 艹 (雪解けと共に開花する山野草。3文字の熟語)

何て漢字かな～？

答えは表面に！

《 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（無料）

《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・神内

(祝祭日を除く平日、月～金曜日の9時～17時30分まで)

