

# 前田・稲積地区 平成31年☆4月号

## すこやか倶楽部のご案内

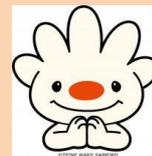


前田・稲積地区の概ね65歳以上の方を対象に、札幌市の委託を受けて『介護予防』を目的とした教室を会館等で開催しています。(参加費無料～内容により必要な場合あり)  
**普段出かける機会の少ない方、運動不足の方、何か楽しみたい方、等々、皆様をお待ちしております！**

日時	場所	内容
令和元年 <b>5/8 (水)</b> 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	<b>★がるがわウォーク</b> ポカポカと暖かい陽気に誘われて、がるがわ 境界を散策しませんか？春の空気を沢山吸って 軽くストレッチもしてスッキリしましょう！
<b>5/13 (月)</b> 10:00 ～11:30	稲積記念会館 1階 大広間 前田5条5丁目	<b>★介護保険講座①</b> 講師：手稲区第1地域包括支援センター 保健師 二本柳様 介護保険は使う前から準備が必要？費用はどの くらい？等、申請から、認定、介護保険サービス 利用の流れをわかりやすく教えて下さいます。
<b>5/16 (木)</b> 10:00 ～11:30	前田会館 1階 大広間 前田6条11丁目	<b>★はじめてのケンステップ！</b> 講師：介護予防センター伏古本町 豊島様 小林様 ケンステップとは、丸い印 <small>しるし</small> に合わせて、手と足・ 頭を使って移動する楽しく♪リズムミカルな運動 です♪タオルをご持参の上、動きやすい服装で ご参加ください。
<b>5/23 (木)</b> 10:00 ～11:30	前田中央会館 1階 大広間 前田8条11丁目	<b>★ウクレレ演奏会♪</b> 講師：絹うた 中川さんとウッキー 様 あのお二人が、久しぶりに前田にお越し下さい ます！歌とウクレレ生演奏に合わせて、歌や体操 を楽しみましょう。 昭和・平成の懐かしいメロディが蘇ります♪
<b>5/27 (月)</b> 10:00 ～11:30	稲積記念会館 1階 大広間 前田5条5丁目	<b>★薬剤師から聞くお薬の基本と ちょっと気になる病気について</b> 講師：手稲すみれ薬局 薬剤師 佐藤 秀希 様 薬の飲み方や保管の方法、ジェネリック薬品につい て等、薬の基本と骨粗鬆症や生活習慣病について お話を伺います。お薬手帳等でご質問がある方は、 ご持参下さい。 個別相談も受け付けます（※人数・時間の制限あり）

※ 4月27日～5月6日は、国民の休日のためお休みとなります。あらかじめご了承願います。

## 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♪

新元号 ～2019年5月1日に改元～

『人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つ』  
という意味が込められています

# 『令和』 (れいわ)



出典・・・『万葉集』巻五、梅花の歌三十二首并せて序

引用文・・・初春**令**月、氣淑風**和**、梅披鏡前之粉、蘭薫珮後之香

現代語訳・・・新春の好き月、空気は美しく風やわらかに、

梅は美女の鏡の前に装う白粉のごとく白く咲き、

蘭は身を飾った香の如きかおりをただよわせている

～2019.4.2 北海道新聞より～

### 《 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 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・神内

（祝祭日を除く平日、月～金曜日の9時～17時30分まで）

