

# 前田・稲積地区 令和元年 5月号 (訂正版)

## 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>6/5 (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>★イスヨガでリラックス♪</b> 講師：日本研修ヨガ道場 認定指導員 吉池 あかり 様 イスに座ったままでできる、ゆったりとしたヨガを行ないます。足腰に負担がないため、どなたでも参加出来ます。動きやすい服装でご参加下さい。
<b>6/10 (月)</b> 10:00 ～11:30 <u>要 申し込み</u>	稲積記念会館 1階 大広間 前田5条5丁目	<b>★ノルディック・ウォーキング</b> 講師：NPO法人 北海道ライフスポーツ推進協会の皆様 稲積公園の中を気持ちよく歩きます。初心者も大歓迎！ <b>6月6日まで</b> にお申し込みの上、日焼け対策（帽子・手袋など）・飲み物・汗ふき用タオル・リュック等、ご準備下さい。マイポールもご持参大歓迎です。雨天時は会館で歩き方教室や体操などを行ないます。
<b>6/20 (木)</b> 10:00 ～11:30	前田会館 1階 大広間 前田6条11丁目	<b>★転倒予防教室</b> 講師：円山クリニック 運動指導士 笠川 祐輔様 思いきり身体を動かしてみませんか？楽しく身体を動かすことで、心も身体もリフレッシュしましょう。汗ふき用タオルご持参の上、動きやすい服装でご参加下さい。
<b>6/24 (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>★音楽で元気に♪</b> 講師：音楽療法士 野田 裕美子 様 歌って、笑って身体を動かしながら《ゆーみん》さんと一緒に楽しいひと時を過ごしませんか？
<b>6/27 (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>★ちょうちん作り</b> 7月開催の『ていね夏あかり』に飾る提灯と一緒に作りませんか？ひと夏の思い出作りにぜひご参加ください。お待ちしております♪

☆なぞなぞの答え☆

①10月(じゅうがつ) ⑤仙台(1000台)

②いちご ③12月31日(おおみそか) ④岐阜県(ギフト券)

⑥亜鉛(あえん)

## 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♪

### ☆なぞなぞ問題～☆

- ①1番自由な月は何月でしょう。(ヒント:「自由」をひらがなにしておいて、問題文をもう一度)
- ②ストロベリーは何語でしょう。(ヒント:英語でもえい語でも英ごでもない)
- ③丘の中にお味噌を入れる日は何月何日でしょう。(ヒント「おか」のなかに「おみそ」)
- ④県の前に都を入れると、買い物をするとときに喜ばれる県は何県でしょう。(ヒント:都は「みやこ」ではない)
- ⑤札幌から東京に向けて500台のトラックが出発し、東京からも札幌に向けて500台のトラックが出発しました。このトラックたちはどこで合流するでしょう。(ヒント:トラックの合計は何台?)
- ⑥絶対に会うことが出来ない金属ってなんでしょう。(ヒント:会いたくても〇〇〇)

### ≪ 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)

