

# 前田・稲積地区 令和元年 9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
<b>10/2 (水)</b> ※10:00 ~12:30 *先着20名	手稲つむぎの杜 地域交流スペース 前田2条10丁目	<b>★乳和食で生活習慣病予防!</b> 講師：手稲区食生活改善推進員協議会の皆様 食欲の秋、お料理がさらに楽しくなりますね! <u>9月30日までお申込みの上、エプロン、三角巾、お手拭用タオルと300円をご持参下さい。</u>
<b>10/17 (木)</b> 10:00 ~11:30	前田会館 1階 大広間 前田6条11丁目	<b>★タブレット体験</b> 講師：ドコモショップ札幌八軒店の皆様 タブレットを使って、脳トレや、ゲームなどの体験が出来ます♪ 準備の都合上、 <u>10月16日までお申込みの上、ご参加下さい。</u>
<b>10/24 (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>★脳活塾</b> 講師：認定NPO法人 シーズネット 柿沼 英樹氏 認知機能の低下を予防するため、楽しく頭の体操を行いましょう♪♪ 当日は、タオルをご持参下さい。
<b>10/28 (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>★サッポロスマイル体操♪</b> 札幌市と市内の介護予防センター、さらにリハビリ専門職がコラボした体操です。 リズムに合わせて体操しましょう♪



### 《裏面の答え》

① -、+

② +、+

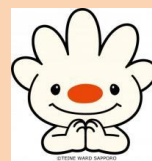
③ +、-

④ -、-、+、+

⑤ +、-、-



## 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♪

## 今月の脳トシ！

足したり、引いたり、頭の数字になるように□に記号を入れましょう！

① 7 = 8 □ 6 □ 5

② 16 = 3 □ 12 □ 1

③ 28 = 25 □ 30 □ 27

④ 50 = 57 □ 17 □ 22 □ 12 □ 20

⑤ 122 = 168 □ 225 □ 78 □ 193



### 《 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 ～認知症予防や体操等の出前講話の他、自主運動サークルの支援等～

《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**

(祝祭日を除く平日、月～金曜日の9時～17時30分まで)

