

# 前田・稲積地区 令和元年 12月号

## すこやか倶楽部のご案内

年末年始  
食べ過ぎ  
飲み過ぎ  
注意です



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～内容により有料)  
普段出かける機会が少ない、運動不足、何か楽しみたい方等々、お待ちしております！

日時	場所	内容
<b>令和2年</b> <b>1/8 (水)</b> 10:00 ※～12:00	手稲つむぎの杜 地域交流スペース 前田2条10丁目	<b>★土鍋の会</b> 新年初のすこやかです！皆さんで鍋を囲んで身も心も温まりましょう。 1月6日まで申込みの上、エプロン、三角巾、お手拭タオルと300円を当日ご持参下さい。 お年玉？もありますよ♪(先着20名)
<b>1/13 (月)</b>	<b>祝日のためお休みになります</b>	
<b>1/16 (木)</b> 10:00 ～11:30	前田会館 1階 大広間 前田6条11丁目	<b>★認知症の理解のために</b> 講師：SOMPOひまわり生命保険株式会社の皆様 理解者がもっと増えること、大事ですね。 まず自分を知る、体験する、知識を深める大変良い機会となりますので、是非ご参加下さい。
<b>1/23 (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>★サッポロ スマイル体操</b> 『サッポロスマイル』の曲に合わせて、仲間と楽しく体操しませんか？ (なんと！札幌市の介護予防体操です) めざそう！いきいきスマイルシニア！
<b>1/27 (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>★百人一首</b> 講師：稲積連合町内会の皆様 昨年も盛り上がった百人一首！今年も熱い戦いが繰り広げられるかも。準備の都合上、1月23日まで申込みの上ご参加下さい。



### 前田・稲積地区の皆様へ

今年も残すところわずかとなりました。地域の皆様には多大なご協力を頂き、心より感謝申し上げます。来年も変わらぬご愛顧を賜ります様、宜しくお願い致します。どうぞ、良い年をお迎えください。

札幌市手稲区介護予防センターまえだ



## 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♪

## \* 平成から令和にかけて、皆様にとって今年はどうな年 でしたか？振り返り、書き出してみませんか？

- ①今年、一番思い出に残っていることは？
- ②今年、一番美味しかった食べ物は？
- ③今日、あなたの体重は何キロですか？
- ④今年、一番役立った知識や経験はどんなことですか？
- ⑤今年、一番喜んだことは？
- ⑥やめてよかった、やっと捨てたものはありますか？
- ⑦今年から始めたこと、チャレンジしたことは？
- ⑧今年、一番お世話になった人はどなたですか？



書き出すと止まらないかも！！ 来年も皆様にとって良い年でありますように♪

### 《 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・向田**

(祝祭日を除く平日、月～金曜日の9時～17時30分まで)

年末は12月27  
日まで、年始  
は1月6日より