

皆様こんにちは！ようやくすこやか倶楽部、スタンプラリー等の介護予防事業が再開となりました。引き続き感染症予防対策を行いつつ、開催を行って参りますのでご理解とご協力を宜しくお願い致します。なお今後の感染状況によっては、中止の可能性もありますことを予めご了承願います。

日時	会場	内容
8/1(水) 15:00	稲積記念会館	美術への誘い 講師：北海道美術館協力会の皆様 締切：8/2
8/2(木) 11:00	前田	健康運動指導士 締切：8/17
8/3(金) 11:00	稲積	7教室 道歯科衛生士会 締切：8/20
8/26(木) 11:15 9. 間 個別相談会	前田 前田8条11丁目	体験教室① 講師：ソフトバンク スマホアドバイザーの皆様 定員：15名 締切：8/23

留意事項

※状況によっては参加をお控え頂く場合がございます。

- ①マスク着用、手洗い、消毒、換気、参加者間の十分な間隔等の徹底
- ②事前に配布する健康チェックシートで体調確認、風邪症状がある場合は参加をお控え下さい
- ③筆記用具、飲み物、ハンカチをご持参下さい



～札幌市内でキャッシュカード詐欺盗が連続発生しております！～
警察官と偽って訪問した不審者にキャッシュカードを騙し取られる被害が続出しております。 他人事と思わず、今一度ご注意下さい。

～サポーター募集～ 会場準備などのお手伝いや講師等募集中です！ お気軽にご参加下さい！

8月2日～8月31日
までは、まん延防止
等重点措置適応期間
の為、室内での人が
集まるイベント等は中
止となりました。

※オンライン活動と屋
外活動は行います。

オンライン「スマイルフィットネス」のご案内

コロナ禍で外出に不安があるこんな時期だからこそインターネットを学び、始めてみませんか？

日 時	①8月3日 火曜日 10:00～11:00
	②8月10日 火曜日 10:00～11:00
	③8月17日 火曜日 10:00～11:00
	②8月24日 火曜日 10:00～11:00
	③8月31日 火曜日 10:00～11:00

参加申込み： 予定日の前々日営業日まで
(申込みの連絡は一回限りで可)

参加対象： 前田・稲積地区にお住まいの概ね65歳以上の方

内 容： 「前田MIX体操」や「楽しい脳トレ」等をテレビ電話のような感じでみんなでお話をしながら行います

必要物品： スマートフォン・タブレット・パソコン(カメラ・マイク・スピーカー内蔵もしくは別に準備)などの機械

参加費用： ご自宅にインターネット環境(Wi-Fiなど)が無い方は、都度通信費が発生します(30分で300MB程度)
※ご契約の通信ギガ数(GB)などを考慮の上、ご参加下さい

参加の前に



ZOOM(ズーム)というものをスマートフォン等の機種へデータを入れる作業が必要です。

ご自分ででの設定で手順など不明の場合は、**お電話して頂ければ、手順などをご案内致します。具体的な手順の説明書も作成しているので、お渡し致します(手紙つむぎの杜ホームページにも載せています)又、設定にはご自分のメールアドレス(フリーメールでも可能)とご自分が覚えておけるパスワードの設定が必要**になりますので、準備をお願いします。

参加申し込みについて

※申込みは一回限りでよいです。

予定日の前々日までに電話等にて参加申込みをお願いします。

事前に設定が出来ている方には【ミーティングID】と【ミーティングパスコード】の数字をお知らせします。設定が必要な方には、お教えします。
※当日は申込み者の氏名をこちらで確認しながら参加許可し、画面へ入場してもらう予定です。

※Eメールのやり方が解る方は、招待メールを送る事によりZOOM利用する時の手順の簡略化が出来ますので、ご相談下さい。

ご近所スタンプラリー 8月のご案内

コロナ禍で室内での活動に参加したくても、心配で参加を控えている、運動・外出の機会や歩く機会を作りたい方！！
ぜひご参加お待ちしております♪ **申し込みは不要**です。
体操の他、天気の良い日は近隣散策も♪これで1日7000歩クリアー！

8月2日(月) 14:00~14:10

三晃ぼうけん公園

(前田8条9丁目)



8月16日(月) 14:00~14:10

稲積公園 南側ベンチ付近



8月30日(月) 14:00~14:10

前田すなやま公園

(前田12条10丁目)



パン屋さん
向かいです

☆参加の皆様へ

- ① **当日、現地にてスタンプラリーカードをお渡しします**
次回参加時にもご持参下さい
- ② **悪天候、感染状況により中止**

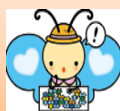
(判断に迷う場合は開始時間の30分前までに連絡下さい)

※注意事項

- 必ず体調確認(体温、風邪症状、血圧等)を行い、マスク着用の上ご参加下さい、距離も取りましょう！
- 飲物を持参しましょう。暑さ・寒さ対策も忘れずに！
- 車での参加はご遠慮願います



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『介護予防教室』の開催、地域の相談窓口、地域福祉活動の支援、自主サークル支援等を行っております。ご希望の方は下記までご連絡下さい。



次月は「さ行」を募集致します。皆様が楽しめる健康志向の表現をお待ちしております。
8月6日までにハガキやメール等で当事業所へ、お知らせ下さいませ。

☆ 健康を すこやか 倶楽部で 維持しよう	☆ 暮らし が変 わって すっか り友思 う	☆ 今日も また ラジ オ体 操 やっ てる よ	☆ カル シウ ム 撮 って 骨折 遠く なる
☆ コロ ナ禍 で元 気マ ワリ に			

皆様ご応募頂き有難うございます。いくつかご紹介させて頂きまますね。

川柳かるた 募集中

熱中症に負けないために！

適度な運動～軽い運動を続けて、暑さに強い体作りをしましょう！

十分な睡眠～睡眠環境を整え、睡眠中の熱中症を防ぎましょう！

適切な食事～エネルギー補給となる炭水化物、代謝を良くするビタミンB1(豚肉、枝豆)、梅干やレモン、その他、夏野菜、適度な塩分を摂りましょう！

マスク着用での留意点

1. はげしい運動は避けましょう
2. 喉が乾いていなくても、こまめに水分補強を行いましょう
3. マスクを外す時は、距離をとりましょう
4. 適宜、マスクを外して、休憩しましょう

お問い合わせ

札幌市手稲区介護予防センター まえだ

住所 : 手稲区前田2条10丁目1-7 (手稲つむぎの杜内)
電話 : 011-685-3141 (電話に出られない場合は、留守電対応をさせて頂き、改めてお電話致します)
メールアドレス : yobou-003@keijinkai.or.jp
営業時間 : 平日9:00~17:30 担当 : 吉田・高橋
※手稲つむぎの杜のHPでも情報を掲載しています！

LINEで友達登録するには
こちらから



8月の予定カレンダー

①すこやか倶楽部 ②スタンプラリー ③スマイルフィットネス

日	月	火	水	木	金	土
1日	2日 ②スタンプラリー 集合場所: 三晃ぼうけん公園 時間:14:00~14:10	3日 ③スマイルフィットネス 会場:インターネットオンライン 時間:10:00~11:00	4日 ①すこやか倶楽部 会場:相模湾記念会館 時間:9:00~15:00 【美術への誘い】	5日	6日	7日
8日	9日	10日 ③スマイルフィットネス 会場:インターネットオンライン 時間:10:00~11:00	11日	12日	13日	14日
15日	16日 ②スタンプラリー 集合場所: 稲積公園(南側ベンチ付近) 時間:14:00~14:10	17日 ③スマイルフィットネス 会場:インターネットオンライン 時間:10:00~11:00	18日	19日 ①すこやか倶楽部 会場:相模湾記念会館 時間:9:00~11:00 【筋肉トレーニング】	20日	21日
22日	23日 ①すこやか倶楽部 会場:相模湾記念会館 時間:9:00~11:00 【口腔機能アップ教室】	24日 ③スマイルフィットネス 会場:インターネットオンライン 時間:10:00~11:00	25日	26日 ①すこやか倶楽部 会場:相模湾記念会館 時間:9:00~11:15 【楽しく学べるスマホ体験教室①】	27日	28日
29日	30日 ②スタンプラリー 集合場所: 前田すなやま公園 時間:14:00~14:10	31日 ③スマイルフィットネス 会場:インターネットオンライン 時間:10:00~11:00				