

前田・稲積地区

すこやか倶楽部のご案内 R3.10月 特別号

10月緊急事態宣言の解除により、介護予防事業が再開となりました。引き続き、下記の通り感染対策を取りながら行って参りますので、皆様のご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。

日時	会場	内容
11 / 2 (火) 10:00~11:00	手稲区民センター 視聴覚室 前田1条11丁目	お元気さんの食生活教室 講師：手稲区保健福祉部 健やか推進係管理栄養士 四栗 ちゆき様 定員18名 締切：10/29
11 / 8 (月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	楽しい脳トレ・製作活動♪ 何か手作業や会話を楽しみたいという方は是非ご参加下さい 定員20名 締切：11/5
11 / 18 (木) 9:45~11:15 その後30分間 個別相談会	前田会館 前田6条11丁目	楽しく学べるスマホ体験教室① 講師：ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザーの皆様 定員：15名 締切：11/10
11 / 22 (月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	口腔機能アップ教室 講師：一般社団法人 北海道歯科衛生士会 定員：20名 締切：11/18
11 / 25 (木) 10:00~11:00	前田中央会館 前田8条11丁目	コグニサイズ (※運動と認知課題を組み合わせた 認知症予防運動です) 講師：コグニサイズ指導者 田頭 絵美様 定員：20名 締切：11/23
12 / 3 (金) 10:00~11:30	手稲区民センター 第5会議室 前田1条11丁目	ネクタイでネックレス作り 講師：すこやか倶楽部の参加者様 定員：10名 会費：300円 締切：11/30

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

～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♪



オンライン「スマイルフィットネス」のご案内

自宅でも皆さんと一緒に体操の時間を作ることが出来ますよ！
初期設定や実施方法も、事前にお手伝いします。お気軽にご相談下さい。

日 時	① 11月4日	木曜日	10:00~11:00
	② 11月9日	火曜日	10:00~11:00
	③ 11月16日	火曜日	10:00~11:00
	④ 11月30日	火曜日	10:00~11:00

参加申込み： 初回参加時のみ 開催日の2~3日前まで

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」・「楽しい脳トレ」等を予定

必要物品： スマホやタブレット・パソコン・セラバンド

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



いきいきスマイルシニア手帳を ご存知ですか？



高齢者が住み慣れた地域で生きがいや役割をもって、いきいきと楽しく暮らし続けることができるように、高齢者自らが、健康管理や介護予防に関心を持ち、自身の興味・関心に基づいた生活の目標をたて、活動を行うことを支援するツールとして、札幌市では「いきいきスマイルシニア手帳」を作成しております。（札幌市のHPからダウンロード可、当センターでも配布中です♪）

この手帳を使って、
日々の生活や健康状態を振り返り、
笑顔でいきいきと暮らしていきましょう！



裏面の答え 1、配付 2、配布 3、荒い 4・5粗い 6、恩情 7、温情

シナプソロジー

(2つの事を同時に行ってみよう！)

今回も、脳に刺激を与え“混乱”を楽しみながら
脳を活性化しましょう♪

スポーツチームでも活用されています。
「あれ？できないな」という状態の時
脳が活性化しています。

できないことも楽しみながら行うのが鍵です！

～ グー・チョキ・ポン ～

右手でグー・チョキ・パーを、左手でグー・パーを
繰り返します。この動きを同時に行います。



次は
②右手がチョキ・
左手・パー

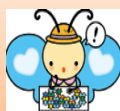


まず
①両手をグーに

最後に
③右手がパー・
左手・グー

情報提供) いちご薬局 手稲前田店
電話 011-684-1915

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。



11月5日迄にハガキやメール等
で当事業所へ、お知らせ下さいませ。

次月は【は行】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。

今年の夏は暑かったです。
もはや猛暑が懐かしく感じる
今日この頃です。

の 飲み物や アイス沢山
食べた夏

ね 眠れない 夜にラジオの
深夜便

ぬ 縫い物の 針に糸が
通らない

に 人間は 進歩するから
頑張れる

な 何事も やってみてこそ
意義がある

今回も、ご応募感謝致します。

川柳かるた 募集中

漢字で脳トレーニング

文中のカタカナに当てはまる漢字をお答えください。答えは裏面に

1. 会議で資料をハイフする⇒
2. 街頭でビラをハイフする⇒
3. 波のアライ海⇒
4. キメのアライ肌⇒
5. 目のアライ網⇒
6. 父母のオンジョウに感謝する⇒
7. オンジョウに満ちた言葉⇒



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

