

今年もまえだ地区の皆様には大変お世話になりました。皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。

来年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



日時	会場	内容
1/6 (木) 10:00~11:00	手稲 区民センター 3階 すずらん 前田1条11丁目	新年・お楽しみ会 定員：18名 締切：1/4
1/20 (木) 10:00~11:00	前田会館 前田6条11丁目	筋肉体操 講師：とれりは倶楽部 健康運動指導士 松田 光史氏 定員：25名 締切：1/18
1/24 (月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	ご当地体操 定員：20名 締切：1/21
1/27 (木) 10:00~11:00	前田中央会館 前田8条11丁目	新年といえばマジック！ マジックを楽しもう会 演者：マジックシークレットダイヤモンド様 定員：25名 締切：1/24

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、暖かい服装でお越し下さい。



※区民センターでのすこやか倶楽部ですが、2月は都合によりお休み致します。

～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

- 日時：①1月5日 水曜日 10:00~11:00
②1月11日 火曜日 10:00~11:00
③1月21日 金曜日 14:00~15:00
④1月25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



第2回「オンラインクッキング」のご案内

日時：1月17日 月曜日 10:00~11:30

内容：野菜をもっと食べよう！！
～野菜のチカラ、知ってますか??～

講師：手稲家庭医療クリニック 管理栄養士 鶴飼様・小玉様

申込締切：1/11 (火)

※申込みの方に、ZOOMのIDとパスコード、レシピをお渡しします。

※材料を事前に各自で揃えて頂き、オンライン画面を観ながら一緒に作っても良いです。お昼ご飯にどうですか？



次月は【やゆよの3文字】を募集致します。
皆様を楽しめる健康志向の表現をお待ちしております！
1月6日迄にハガキやメール等で送付下さい。宜しくお願い致します。

も もうすぐで 終わると思えば オミクロン
め 迷惑を かけたく無いと 運動し
む 無理だよと 決めてしまわう 始めよう
み みなと会い やっとスイッチ 入る秋
ま マスクして 気持ち引き締め 師走越え

今回もM様・N様・T様ご応募ありがとうございます。

川柳かるた 募集中

まえだ地区 自主運動サークルマップ 体操したい方増えています、今すぐご連絡を！



自主運動サークルのご紹介② 『前田すこやか体操クラブ』 参加者募集のご案内



◎チーム名は？
『前田すこやか
体操クラブ』

◎いつ開催しているの？
毎週火曜日
10:00～11:30まで

◎会場は？
市営住宅前田7条集会所
（左のマップ～★）

◎参加費は？
月3000円です。
※初回にセラバンドと
いうゴム（500円）
を購入頂きます。

※見学随時募集中

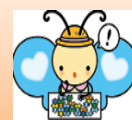
『前田すこやか体操クラブ』
吉川代表より

皆さん、週に一回集まり健康を兼ねて、
すこやか体操はいかがでしょう？
三か月に一回は茶話会もありますよ。

現在『前田すこやか体操クラブ』では、わらび北町内会・わらび南町内会・前田公園団地自治会エリアの皆様が、身近な会館に集合し、ストレッチや筋トレ、サッポロスマイル体操、セラバンドを使った体操、茶話会、研修等を行い、健康作りの為に日々励んでいます。

コロナ禍だからこそ運動の必要性が重視されており、運動不足を解消したい！
一人よりも仲間がいれば続けられそう！と思う方、是非一緒に運動をしましょう。

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、地域の相談窓口の他、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。



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



自主運動サークルとは？

地域住民が主体となり、健康づくり（介護予防）を目的に活動を行うサークルです。
介護予防センターと専門職が効果的な運動、活動の継続を応援しています。
新しくサークルを作りたい方、介護予防センターまでご連絡下さい！