

今年はよく雪が降る年でしたね^^；ようやく朝晩の寒さもやわらぎ、春の訪れを感じるこの頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

4月より恒例の『ご近所スタンプラリー』（裏面）が始まります。スタンプを集めてプレゼントをゲットしましょう！オンライン教室も開催中です！
なお、屋内のすこやか倶楽部は、現在『まん延防止等重点措置』の適用により3月21日まで中止となっておりますので、予めご了承願います。

日時	会場	内容
4/11 (月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	ステップ体操 定員：25名 締切：4/8
4/21 (木) 10:00~11:00	前田会館 前田6条11丁目	楽しい脳トレと筋トレ 定員：20名 締切：4/19
4/25 (月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	暮らしの中の血流改善 講師：花王グループカスタマーマーケティング(株) 定員：25名 締切：4/21
4/28 (木) 10:00~11:00	前田中央会館 前田8条11丁目	楽しく食べて健康に 講師：キューピー講演会事務局 定員：25名 締切：4/13

留意事項

※必ず申込みの上ご参加下さい。また、状況によっては参加をお控えいただく場合もございます。

- 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！

オンラインで体操しよう！

「スマイルフィットネス」のご案内

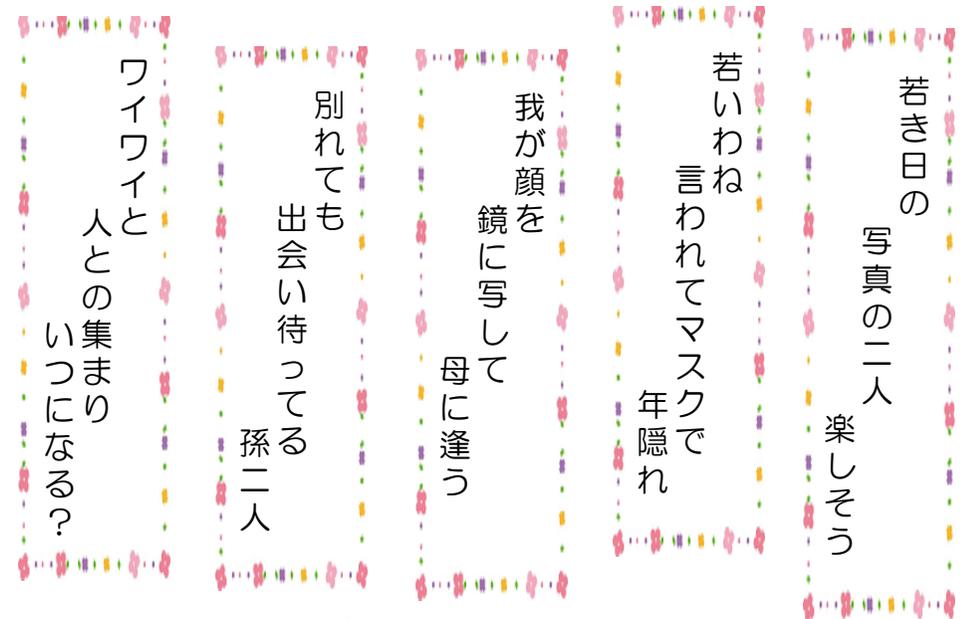
日時	① 4月 4日 月曜日	10:00~11:00
	② 4月12日 火曜日	10:00~11:00
	③ 4月18日 月曜日	10:00~11:00
	④ 4月27日 水曜日	10:00~11:00



- 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： 「ストレッチや筋トレ」・「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

川柳かるた

～わ行編～



M様・O・N様、ありがとうございます^^/
沢山の皆様に支えられてきた『川柳かるた』ですが、好評につき、次年度も継続致します。
今回は、ほっこりする『春にちなんだ川柳』で募集致します。
4月6日まで、ご応募お待ちしております～！



外出自粛期間も栄養満点！

～自宅の保存食材で作れる簡単レシピ～

新型コロナウイルス
感染予防で買い物
を自粛中…



悪天候で買い物に
行けない…
こんな時、
どうしたらよいかしら？

こんな時のお役立ち食材♡

＊**魚介類缶詰** たんぱく質源として備蓄を
しておけば、買い置き野菜と組み合わせ、
手軽に主菜を作ることが出来ます。

骨まで食べられる魚はカルシウム源にも！

＊**野菜その他缶詰** ビタミンやミネラル、食物繊維の補給源になります。
缶詰以外にも、冷凍野菜なども重宝します！

- サバ(水煮、みそ煮)缶
- サケ水煮、カニ水煮缶
- サンマ蒲焼き缶
- ツナ(油漬け、水煮)缶
- ホタテ貝柱缶

たんぱく質源のサバ缶と常備野菜を使って、 一皿でバランスご飯！

《材料：2～3人前》

エネルギー457kcal たんぱく質21.5g 塩分2.2g

- ・サバ水煮缶 1缶(200g程度)
- ・じゃがいも(小さめ乱切り) 2～3個(250g)
- ・玉ねぎ(薄切り) 1/2個
- ・トマト缶 1缶

- ・顆粒コンソメ 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・水 1/4カップ
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・粉チーズ 大さじ1



©TEINE WARD SAPPORO

A



《作り方》

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、じゃがいもと玉ねぎを入れ、蓋をして強火で3分ほど蒸し焼きにする
- ②Aの調味料を加えて蓋をし、さらに5分ほど中火で煮る
- ③サバ缶を汁ごと加え、2分ほど煮る
- ④器に盛り、粉チーズをふる

監修：手稲家庭医療クリニック 管理栄養士 小玉 加奈子

❀ご近所スタンプラリーのお知らせ❀

4月1日(金)11時15分～11時30分
手稲つむぎの杜(前田2条10丁目)

※当日、施設の中には入ることが
出来ませんので予めご了承ください



4月8日(金)11時15分～11時30分

下手稲公園(前田5条13丁目)



4月15日(金)10時～10時15分

稲積公園 南側ベンチ付近



❀申込みは不要です。体操やウォーキングなど内容は当日のお楽しみ！
初回にカードをお渡ししますので、参加時ご持参下さい。
さあ、春を探しにお出かけしましょう！お待ちしております～♪



《注意事項》

必ず体調を確認の上、マスク着用、距離を取って、暖かい服装でご参加下さい。
天候・状況によっては中止の場合がございます。迷う場合には、電話等でご確認下さい。

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

