

6月は医療講演（右記）も開催します。ご参加お待ちしております！

日時	会場	内容
6/2 (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	楽しい脳トレと筋トレ 定員：20名 締切：5/31
6/13 (月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	運動習慣を身につけて 楽しい毎日を 全身運動とお馴染みYMC Aの踊りではじめます♪ 講師：元北海道日本ハムファイターズ 公式チアファイターズガール 石澤美樹様 定員：30名 締切：6/10
6/16 (木) 10:00~11:00	前田会館 前田6条11丁目	ケンステップでリズム体操♪ プラスチック製の輪を軽やかにステップ～！ 定員：25名 締切：6/15
6/23 (木) 10:00~11:00	前田中央会館 前田8条11丁目	元気アップ！わくわく太極拳 講師：公認国体太極拳審判員 新保るみ子様 定員：30名 締切：6/22
6/27 (月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	特殊詐欺に注意しよう！ 講師：手稲警察署 生活安全課 川浪様 定員：30名 締切：6/24

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♪

介護予防センターまえた「特別医療講演」 『新型コロナウイルス感染症と 糖尿病について』

日時：6月1日(水)
10:00～11:00

会場：前田中央会館

講師：手稲溪仁会病院
総合内科／感染症科
田治 孔明Dr



新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、外来受診を控えたり、特定健診やがん健診などを見送ったりしていませんか？

脂質異常症などの生活習慣病患者を含む、インスリンの分泌量が多い、糖尿病患者さんにおける発がんの危険度は高く、がん細胞の発達が早いといわれています

病気の「早期発見」と「早期治療」について、皆様と共に学ぶ機会として、また、健康的な生活を送るための「気づき」や「学び」の機会となればと思います。

特別企画ですので、この機会にぜひご参加下さい。

申し込みは、685-3141まで！（参加費は無料）

サッポロスマイル体操の資料やDVDの他、自宅で取り組める脳トレのプリントなども配布しています。ご希望の方はお知らせ下さい。

ご近所スタンプラリーのお知らせ



運動や外出の機会を作りたい方！あちこちの公園に出かけ、1日の歩数を増やし、健康リスクを減少させましょう。仲間も待っています。スタンプを貯めると素敵なプレゼントもありますよ！

6月9日(木) 10時～10時30分

前田公園(前田7条11丁目)



6月20日(月) 10時～10時30分

下手稲公園(前田5条13丁目)



6月29日(水) 10時～10時30分

稲積公園 南側ベンチ付近



※申込みは不要です。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、毎回ご持参願います。
時間を確認の上ご参加下さい。お待ちしております～♪

《注意事項》

必ず体調確認の上、マスク着用、距離を取り、天候に合わせた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。



認知症予防の為に重要なキーワードは、運動と記憶力です。

運動時には、①無理せず徐々に ②ストレッチをしてから開始
 ③水分を補給する ④ゆったりとしたテンポで ⑤息をとめない
 ⑥痛みが起きたら休息を ⑦転倒に注意 ⑧継続が大切です
運動の継続のためには、実施記録やグループ活動が役立ちますよ！

オンラインで体操『スマイルフィットネス』

日時：① 6月6日 月曜日 10:00～11:00
 ② 6月14日 火曜日 14:00～15:00
 ③ 6月30日 木曜日 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
 ※接続に不安がある方は事前にご相談下さい。

川柳かるた ～ 6月っていいね編～

今月もご応募ありがとうございます。
 次回は、『夏を感じる川柳』で募集致します。
 6月7日まで、ご応募お待ちしております。
 頂いた 行者にんにく 春の味
 種イモの 芽に気を付けて 切り分ける
 初もぎの 鉢のピーマン 美味しそう
 『武者』飾り 幼き子らと 柏もち
 飲み忘れ 確認しながら 薬飲む

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

