

# 前田・稲積地区 平成30年2月号

## すこやか倶楽部のご案内



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て『介護予防』を目的とした教室を会館等で開催しています。(参加費無料～内容により必要な場合あり)  
 普段出かける機会の少ない方、運動不足の方、何か楽しみたい方、等々、皆様をお待ちしております！

日時	場所	内容
平成30年 3/7 (水) 10:00 ～11:30	手稲つむぎの杜 地域交流スペース 前田2条10丁目	<b>★ヨガでリラックス</b> 講師:NPO 法人 沖ヨガ協会 加藤 ひろみ様 心と身体のバランスを整えるヨガでリラックスしませんか？ 初めての方も男性も安心して参加出来ますよ♪ 当日はマットかバスタオルをご持参ください。 
3/12 (月) 10:00 ～11:30	稲積記念会館 1階 大広間 前田5条5丁目	<b>★リズム体操と脚力測定♪</b> あと少しで春分の日。春を迎える季節ですね♪ 少しずつ雪が解け、暖かくなり、やっとお出かけシーズンの到来です！ その前に足腰を鍛えて、準備をしましょう。 
3/15 (木) 10:00 ～11:30	前田会館 1階 大広間 前田6条11丁目	<b>★笑って健康 笑いヨガ</b> 講師:笑いヨガ インストラクター 櫻井 英代様 笑うことで免疫力を高め、また脳の活性化を！タオルをご持参の上、動きやすい服装でご参加ください♪楽しいですよ～ 
3/22 (木) 10:00 ～11:30	前田中央会館 1階 大広間 前田8条11丁目	<b>★高血圧について！～生活習慣病予防</b> 講師:株式会社 ツルハ 調剤運営本部 薬事教育部 部長 吉町 昌子様 血圧の薬って一生続くのかしら？血圧の事が心配、正しい血圧測定体験など、知っておきたいお薬の話・生活習慣病予防についてなど盛り沢山です！
3/26 (月) 10:00 ～11:30 3月22日締切	稲積記念会館 1階 大広間 前田5条5丁目	<b>★手打ちうどんを食べよう！</b> 意外と簡単！楽しみながら身体を動かし『美味しいうどん作り』に挑戦してみませんか？ 力に自信のある方、とにかく食べてみたい方等など新しい方のご参加もお待ちしております～♪ <b>3月22日までお申し込み</b> の上、材料費150円、エプロン、三角巾、お手拭をご持参下さい。 <b>申込みは、685-3141</b> 介護予防センターまえた 吉田まで 

### ※ 裏面の答え

①33 ②112 ③71 ④119 ⑤7 ⑥18 ⑦20 ⑧11 ⑨2 ⑩17

皆さんいかがでしたか？意外と頭を使いますね。私も苦戦しました^^；

自分で作ってお友達に試してみてください！地域の皆さんで介護予防出来ますよ^^！

## すこやか倶楽部でお手伝い頂ける方を募集中です！



各会場の準備や受付、お話をしたり、一緒に参加して頂ける方募集しています！  
見学も、体験も出来ますので、いつでもお越しください！お待ちしております♪

### ～数字で脳トレ～

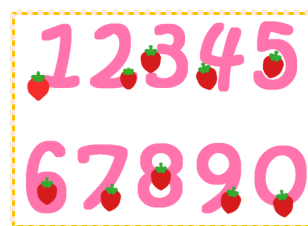
見て！書いて！ 声を出して計算する！そろばんでも！

まずは、足し算から～

- ① 位置 + よん + はち + 弐重 =
- ② ロクジュウロク + なな + さんじゅうきゅう =
- ③ じゅうに + 鉢 + ごじゅういち =
- ④ ろく + ジュウゴ + きゅうじゅうはち =

次は、引き算！

- ⑤ にじゅうご - ジュウサン - ご =
- ⑥ 七重 - 二十四 - にじゅうはち =
- ⑦ よんじゅうろく - 級 - じゅうなな =
- ⑧ ひゃく - なな - ハチジュウニ =



最後に、割り算！

- ⑨ 66 割るサン ÷ じゅういち =
- ⑩ ひゃくに ÷ 3 ÷ いち ÷ 弐 =

※答えは裏面にあります

### 《 介護予防センターの業務内容（札幌市委託事業） 》

- ① 地域の身近な相談窓口です ～介護保険や福祉に関する様々な相談～
- ② 介護予防教室の開催 ～すこやか倶楽部、転倒予防教室等～
- ③ 地域福祉活動の支援『出前講話』等 ～認知症や転倒、低栄養、疾病予防、  
口腔機能について等のテーマでお伺いします！

《お申し込み・お問い合わせ》

### 札幌市手稲区介護予防センター まえだ

札幌市手稲区前田2条10丁目1-7

(社会福祉法人 溪仁会 介護老人福祉施設 手稲つむぎの杜内)

**011-685-3141** 担当 吉田 美千代

(祝祭日を除く平日、月～金曜日の9時～17時30分まで)

