

前田・稲積地区 平成30年10月号 すこやか倶楽部のご案内

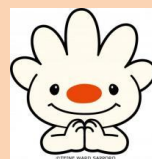
今年は
風邪ひか
ないぞ！



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 11/7 (水) 10:00 ※～12:00 先着20名	手稲区民センター 3階 料理実習室 前田1条11丁目	★季節を味わう～食生活教室～ 講師：手稲区保健センター管理栄養士 本間様 手稲区食生活改善推進員協議会の皆様 しっかり食べて元気に！11月2日まで申込みの上 エプロン、三角巾、お手拭をご持参下さい。
11/12 (月) 10:00 ～11:30	稲積記念会館 1階 大広間 前田5条5丁目	★南瓜スイーツを作ろう♪ 肌寒い季節になりました。季節の食材でカラダが 温まる美味しいスイーツを作っていただきます！ 11月8日まで申込みの上、エプロン、三角巾、 お手拭、材料費100円をご持参下さい。
11/15 (木) 10:00 ～11:30	前田会館 1階 大広間 前田6条11丁目	★転倒予防教室 講師：円山クリニック 運動指導士 笠川氏 これからの季節、外出するのがおっくうになりがち ですね。運動量が落ちて筋力が低下しないように しっかり運動して、転倒予防しましょう！
11/22 (木) 10:00 ～11:30	前田中央会館 1階 大広間 前田8条11丁目	★認知症予防と脳年齢測定会 認知症のこと、もっとよく知りたい。身近に 認知症の方がいたら。。。という方ぜひご参加を！ 今回は、脳年齢も測定致します。 ※手稲区第1地域包括支援センターの専門職より講話が あります。『通称：ホーカツ』 ・22日 主任介護支援専門員 下川 雅博氏 ・26日 社会福祉士 鈴木 恭輔氏
11/26 (月) 10:00 ～11:30	稲積記念会館 1階 大広間 前田5条5丁目	 
12/5 (水) 10:00 ～11:30	手稲つむぎの杜 地域交流スペース 前田5条5丁目	★Xmas 音楽会 講師：音楽療法士 野田 裕美子様 クリスマスソングや懐かしソングを 歌って☆踊って♪♪《ゆーみん》 さんと一緒に楽しみましょう！ 

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♪

《難読語クイズ》

次の漢字の読み方は何と読むでしょう。

① **金木犀**

甘い香りでオレンジ色の小さな花を咲かせる

② **束子**

ワラやシュロ等を束ねた掃除道具

③ **四十雀**

雀の仲間で「ツィピー、ツィピー」と鳴く

④ **蝻斯**

童話では怠け者。秋に鳴く虫

⑤ **烏賊**

タコは 8 本この生き物は 10 本

⑥ **南瓜**

英語で「パンプキン」

⑦ **天牛**

「マツクイムシ」とも呼ばれ、強く大きな顎が特徴

⑧ **背黄青鸚哥**

ペットとして人気。水色、黄色、緑色等さまざまな種類が



答え ①きんもくせい ②たわし ③しじゅうから ④きりぎりす
⑤いか ⑥かぼちゃ ⑦かみきりむし ⑧せいせいいんこ

《 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（無料）

《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 湊仁会 介護老人福祉施設 手稲つむぎの杜内）

011-685-3141 担当 吉田・神内

（祝祭日を除く平日、月～金曜日の9時～17時30分まで）

