

前田・稲積地区 平成31年1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31年 2/6(水) 10:00 ～11:30 先着30名	手稲つむぎの杜 地域交流スペース 前田2条10丁目	★お好み焼きを味わう会！ 講師：オタフクソース(株)札幌営業所 福永様 関西お好み焼の美味しい作り方を学んで、皆さんでいただきます♪ 1月23日まで申込みの上、食材費100円、エプロン、三角巾、お手拭をご持参下さい。
2/21(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 寒くて外に出たくない！でも、運動不足が気になるという方、この機会に思い切ってご参加下さい。身体を動かしてリフレッシュしましょう♪
2/25(月) 10:00 ～11:30	稲積記念会館 1階 大広間 前田5条5丁目	★きこえのお話し 講師：パナソニックエイジフリー株式会社 北海道営業部様 ご家族やご友人と、いつまでも円滑なコミュニケーションをとるために、『きこえ』のしくみや補聴器を使うとどうなる？など、見本も見ながら今後の参考にしませんか？
2/28(木) 10:00 ～11:30	前田中央会館 1階 大広間 前田8条11丁目	★体力測定会 講師：はまなす訪問看護ステーション 副所長・理学療法士 高橋 いずみ様他 自分の体力を知ること、自分に合った運動を無理なく継続することが大切です。運動習慣を身につけ、健康の維持、増進に役立てましょう！

前田・稲積地区の皆様へ

皆様、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
今年もさらなる飛躍の年とするべく、一層努力して参ります。
引き続きご指導、ご鞭撻の程、宜しくお願い致します。
今年も皆様にとって幸多き一年となりますことをお祈り申し上げます。



札幌市手稲区介護予防センターまえた 吉田・神内

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♪

～昭和・平成クイズ～ ○か×でお答えください♪

- ①東京ディズニーランドが開園した年は、1985年である。
- ②大阪万博が開催された年は、1970年である。
- ③三原山が大噴火した年は、平成である。
- ④駒大苫小牧が甲子園で優勝したのは、2005年である。
- ⑤ビートルズが来日したのは、昭和41年である。
- ⑥消費税が導入されたのは、平成2年である。

昭和も平成も
色々あったなあ。



《 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）



クイズの答え

昭和が懐かしいですね。皆様にとって昭和はどんな思い出がありますか？

①× 1983年 ②○ ③× 昭和61年 ④× 2004年 ⑤○ ⑥× 元年