

前田・稲積地区 令和2年3月号

すこやか倶楽部のご案内



うがいと
手洗いを
しよう!!

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～内容により有料)
普段出かける機会が少ない、運動不足、何か楽しみたい方等々、お待ちしております!

| 日時 | 場所 | 内容 |
|--------------------------------------|---------------------------------|--|
| 令和2年 4 / 8 (水) 10:00 ~12:00 | 手稲つむぎの杜 地域交流スペース 前田2条10丁目 | ★ネックレス作り 講師:介護予防サポーターの皆様 ご不要になったネクタイで、素敵なネックレスを作りましょう! <u>4月3日まで申込みの上</u> 、裁縫道具と、材料費300円をご持参下さい。 |
| 4 / 13 (月) 10:00 ~11:30 | 稲積記念会館 1階 大広間 前田5条5丁目 | ★フォークソングの旅♪ 講師:YMC2の皆様 フォークシンガーの出身地を巡る旅のような、夢の企画です♪どんな旅が出来るか楽しみです! <u>4月8日まで申込みの上</u> 、ご参加下さい。 |
| 4 / 16 (木) 10:00 ~11:30 | 前田会館 1階 大広間 前田6条11丁目 | ★楽しい筋トレ! 講師:トレハ倶楽部 健康運動指導士 松田 光史氏 今回も楽しく筋肉トレーニングを行いましょう! 運動不足を解消したい方は、 <u>4月13日まで申込みの上</u> 、ご参加下さい。 |
| 4 / 23 (木) 10:00 ~11:30 | 前田中央会館 1階 大広間 前田8条11丁目 | ★オーラル・フレイルとは? 講師:歯科衛生士 星川 利枝様 口腔機能チェックから予防法まで、お口の健康管理に役立つ情報が満載です! <u>4月20日まで申込みの上</u> 、ご参加下さい。 |
| 4 / 27 (月) 10:00 ~11:30 | 稲積記念会館 1階 大広間 前田5条5丁目 | ★タブレット体験 講師:ドコモショップ すずきの十字街店の皆様 タブレットで脳トレやゲームを楽しみましょう! <u>4月23日まで申込みの上</u> 、ご参加下さい。 |

《裏面のクイズの答え》

① 9110 ② 8080

③ 695-8000 (保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員の3職種が連携して、介護、医療、福祉など総合的な支援を行っております。場所は前田4条10丁目道銀3階です)

＜新型コロナウイルス感染拡大防止にかかる開催中止について＞

札幌市からの通達により、3月開催を予定していたすこやか倶楽部が全て中止となりました。皆様のご健康と、一日も早い再開を願っております。何卒よろしくお願い申し上げます。

もしもの時の番号クイズ！ Part 2

皆さんは、いくつ知っていますか？（答えは裏面です）

①警察相談ダイヤル⇒

□ □ □ □

犯罪や事故の発生に至っていないが
悪質商法など警察に相談したい時

番号がわかると
すぐに連絡できて安心だね！

②安全運転相談窓口⇒

□ □ □ □

運転に不安のある高齢ドライバーや
そのご家族、お身体の障害やご病気により
自動車等の安全な運転に支障のある方のための相談窓口



③手稲区第1地域包括支援センター⇒ □□□-□□□□

ちいきほうかつしえん

介護保険や認知症のこと、権利擁護（虐待、特殊詐欺等）などの
総合相談窓口の他、介護予防、ケアマネジャーへの助言や医療機関や
行政と連携し、地域の皆様を支えるネットワーク作りに取り組むところ

※感染症対策として、予定していた教室が中止になる場合がございます。あらかじめご了承願います。

★**新人職員紹介**★ ^{いばたあきこ}はじめまして！井幡朗子と申します。地域の皆様と一緒に、健康づくりに取り組んでいきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します♪

＜ 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 ～認知症予防や体操等の出前講話の他、自主運動サークルの支援等～

＜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・井幡

（祝祭日を除く平日、月～金曜日の9時～17時30分まで）