すこやか倶楽部のご案内

R7年4月号

前田・稲積地区の65歳以上の
皆様お待ちしております♪

2/27モルック体験！
ペットボトルで手作り
モルック。ルールを覚えるの
に大変でしたが、あちこちで
歓声が沸き楽しい時間でした

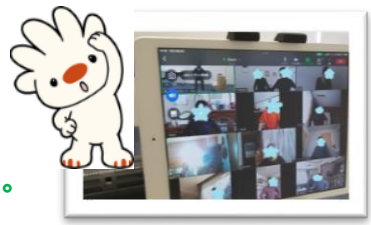
札幌市より委託を受け、運動や認知症予防、栄養、口腔、生活習慣病予防などの介護予防講座を各会館で開催中です！　初めての方もお気軽に
介護予防センターまえだ 685－3141 へご連絡下さい

日　時	会　場	内　容
5／8(木) 10:00～11:00	集合 手稲つむぎの杜 （前田２条１０丁目）	クリーン☆ウォーク！ 持ち物：軍手かゴム手、あれば火バサミ、飲み物 定員：３０名　（〆切：5/7）
5／12(月) 10:00～11:00	稲積記念会館 （前田５条５丁目）	３B体操 講師：公益社団法人　日本３Ｂ体操協会 公認指導者　佐藤　詠子様 定員：３０名　（〆切：5/9）
5／15(木) 10:00～11:00	前田会館 （前田6条11丁目）	癒しの音楽と笑いの会♫ 演者：ハーブの風　他 定員：３０名　（〆切：5/14）
5／22(木) 10:00～11:00	前田中央会館 （前田８条11丁目）	ストレッチ体操 定員：３０名　（〆切：5/21）
5／26(月) 10:00～11:00	稲積記念会館 （前田５条５丁目）	気功でセルフケア 講師：友好鍼灸院　院長　那須　博文様 定員：３０名　（〆切：5/23）

ZOOMで オンライン体操♪「スマイルフィットネス」

・5月9日（金）
・5月27日（火）
※初回のみ 申込必要

各日：10時～11時
一緒に体操しましょう！
※ZOOMの使用方法については、お尋ねください。



介護予防センターまえだでは、以下の業務も実施しています。

◎高齢者の身近な相談窓口として、電話、来所、訪問にて相談をお受けし、地域の介護予防活動の紹介、介護保険の説明などを行っています。
◎介護予防活動が自主的に継続されるよう、地域の運動自主グループ、サロン、老人クラブ、町内会等の支援を行っています。　お気軽にご相談ください。

健康川柳『飲み物』

今回も多数のご応募感謝致します。気温も徐々に上がってきますので脱水にはご注意を！次回のお題は『　苗　』（4／21〆切）です。今年はどんな苗を植えようかと考えている時期ではないでしょうか？ご応募お待ちしております♪

ダージリン内緒話しの昼下がり

梅ジュースときどき揺らし時を待つ

銭湯でコーヒー牛乳背伸びする

起き抜けの冷たいお水起動する

梅酒を炭酸割りで頬ピンク

孫連れてコーンとコーラドラえもん

暑い夏ヤカンで煮出す豆麦茶

ラムネ玉昭和の音色カランコロン

★　前田ウォーク　のご案内（申込不要）

手稲つむぎの杜

前田2条10丁目

5月1日（木）10時集合

稲積公園

稲積病院側ベンチ付近

5月20日（火）10時集合

仲間と一緒に歩いて体操して、ストレス解消しませんか？

外に出たら何かいいことあるかも♪

- **飲物持参！**
  天候に合わせた服装で直接現地へ
- **雨天中止**
  開催について迷う場合連絡願います

LINEで繋がろう！

LINEアプリ QRコード を読み取り ⇒友達登録
⇒画面左上 グレーの星マーク をクリック、
⇒ トーク を押し コメント を送ると繋がります。
申込・連絡がLINEで出来て便利です♪

ベルマーク、リングプル等回収のご協力ありがとうございます♪今後ともご協力を宜しくお願い致します。

参加申込・ご相談はこちらへ

札幌市手稲区介護予防センターまえだ

手稲区前田2条10丁目1－7（手稲つむぎの杜内）

011－685－3141

吉田

金山