

すこやか倶楽部のご案内

R7年6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♪



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

ポカポカ陽気の中、桜鑑賞♪、
つむぎの杜付近をゴミ拾いを
しながらウォーキング～！

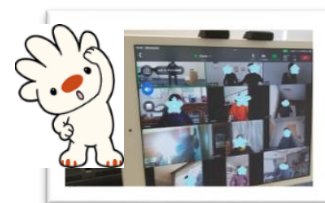
日 時	会 場	内 容
7/1(火) 10:00～11:00	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	からだほぐして、リズム体操♪ 講師：フィットネスインストラクター 兼村 晴子様 定員：20名 〆切：6月30日 持ち物：上靴、飲み物、タオル
7/14(月) 10:00～11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	稲積小の生徒さんと交流会 定員：20名 〆切：7月11日
7/17(木) 10:00～11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	インターネットトラブルについて 講師：SMBCコンシューマーファイナンス株式会社 社会的価値創造推進部 比嘉 紘敬様 定員：30名 〆切：7月16日
7/24(木) 10:00～11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	身体と上手に向き合い 歩く力をつけよう！ 講師：整体院心・音鍼灸治療院 鍼灸師 吉田 健吾様 定員：30名 〆切：7月23日
7/28(月) 10:00～11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	コグニサイズ！！ 講師：コグニサイズ指導者 田頭 絵美様 定員：30名 〆切：7月25日

ZOOMで オンライン体操♪「スマイルフィットネス」

- ・7月3日(木) 各日:10～11時
- ・7月30日(水) 一緒に体操しましょう！

※初回のみ 申込必要

※ZOOMの使用方法については、詳しくお伝え
致しますので、ご参加お待ちしております♪



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。

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

7月8日(火)10時集合



8日はクリーンウォークです。軍手と火バサミをご持参ください！

・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

稲積公園

稲積病院側ベンチ付近

7月18日(金)10時集合



皆と歩けば
こわくない！



言葉を
巧みに
使おう！



臆面もなく向日葵のラブコール

太陽でソーラーパネルご活躍

初日の出健康願ひ頭垂れ

お日さまを繞り下草背伸びする

太陽に背中丸めて猫ゴロ寝

日焼け止め塗って真夏を謳歌する

エネルギー風と太陽競い合う

水まきをして太陽知らんぷり

陽ざしあびようやくやる気スイッチオン

健康川柳『太陽』
今回も多数のご応募感謝致します。
次回のお題は
『星』(6/23メ切)です。
ご応募お待ちしております♪

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 (不在の場合、折り返しご連絡致します)

吉田

金山