

すこやか倶楽部のご案内

R7年8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で 685-3141 へご連絡下さい

7/1 懐かしい音楽に
合わせてエアロビクス♪
兼村先生、楽しい時間を
ありがとうございました！

日 時	会 場	内 容
9/2(火) 10:00~11:30	手稲区民センター 3階 料理実習室 (前田1条11丁目)	すこやか食育支援事業 (持ち物: エプロン・三角巾・タオル) お元気さんの食生活教室 講師: 手) 保健センター 健康子ども課 管理栄養士 小林ゆかり様 ・手稲区食生活改善推進員協議会 の 皆様 定員: 16名 〆切: 8/27
9/8(月) 10:00~11:00	《集合》 稲積記念会館 (前田5条5丁目)	パークゴルフを楽しむ会 持ち物: 道具一式、飲み物、帽子、手袋 定員: 30名 〆切: 9/5 ※雨天時は、会館にて体操やレクなど実施予定
9/18(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	骨・カルシウムセミナー 講師: 雪印メグミルク株式会社 北海道支社 北海道CR企画推進グループ 山口 広夏様 定員: 35名 〆切: 9/5
9/22(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	ボッチャ大会♪ 定員: 30名 〆切: 9/19
9/25(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	糖尿病の予防と対策！ 講師: 株式会社 ツルハ 担当薬剤師 定員: 35名 〆切: 9/22



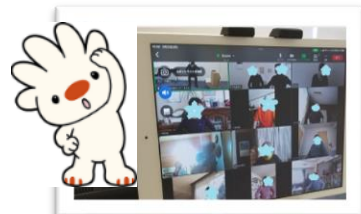
ZOOMで オンライン体操♪ 「スマイルフィットネス」

・9月 4日(木) 各日: 10~11時

・9月29日(月) ※ ZOOMの使用方法もお伝え致します！

※初回のみ 申込必要

安心してお申し込みください。



健康レシピ

ヘルシーレモンスカッシュ

糖分の取り過ぎに赤信号！！

●材料：1人前

- ・炭酸水 250ml
- ・レモン汁 大さじ1
- ・氷 適量
- ・レモンの輪切り お好みで



●作り方

- ①グラスに水、炭酸水、レモン汁を入れよく混ぜる
- ②好みで輪切りレモンを入れる

量を気にせずに、ゴクゴクと飲んでしまう冷たくて甘い飲物には想像以上の糖分が入っています！
大量に飲むことで、血糖値が急上昇したり、食欲低下を招き、夏バテの原因になってしまうかもしれないため、ご注意ください。

★レシピのポイント★

レモンの酸味とシュワッとした炭酸の刺激が爽快で、暑い日にぴったり。
甘さが欲しい場合は、はちみつやガムシロップなどをお好みで大さじ1程度プラスを！ 糖分が気になる方は『パルスweet』や『ラカント』などの、低エネルギー甘味料を利用するのも◎



・・・ドリンクの砂糖の含有量・・・



コーヒー（微糖）
190ml

3～5本



スポーツドリンク
500ml

8～10本



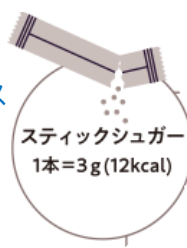
コーラ
・サイダー
500ml

15～18本



果汁100%ジュース
500ml

16～20本



前田ウォークのご案内(申込不要)

体操あり、笑いあり、楽しいひと時を！



・下手稲公園

前田5条13丁目

9月11日(木)10時～



・稲積公園

稲積病院前

9月26日(金)10時～



飲み物持参、雨天中止です。

冷え冷えのスイカ頬張り夏が来た

さくらんぼ上のはいいよカラスさん

夏が来た銘々皿にサクラランボ

もぎとってパリンとりんご丸かじり

被災地の今年も届くら・フランス

ご応募お待ちしております♪

8月22日メ切です。

次回のお題は、「趣味」です。

健康川柳『果物』

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