

すこやか倶楽部のご案内

R8年1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♪



新年明けましておめでとうございます！何か新しい事にチャレンジして、新たな自分に出会いたいですね。今年も『楽しく介護予防♪』をテーマにお届け致しますので、本年もどうぞ宜しくお願い致します～☆
介護予防センターまえだ 吉田・金山

日時	会場	内容
2/3(火) 10:00～11:00	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	高血圧症について・お気軽体操 講師：なの花薬局 手稲前田店 薬局長 佐々木 準様 定員：20名 〆切：2/2
2/9(月) 10:00～11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	身体ポカポカ ステップ体操！ 定員：35名 〆切：2/6
2/19(木) 10:00～11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	テーブル de ゲーム大会 定員：25名 〆切：2/18
2/26(木) 10:00～11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	懐メロを歌おう♪ 定員：35名 〆切：2/25

ZOOMで オンライン体操♪「スマイルフィットネス」

接続方法は事前にお伝えしますので安心！身体を動かしたい方、お待ちしております♪

- ・2月5日（木）各日：10～11時
- ・2月24日（火）※初回のみ 申込必要



自宅で体操
出来るのも
いいね！

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。

★札幌手稲区介護予防センターまえだ **685-3141**

前田地区 運動自主グループ紹介！ ③

身近な会館 等でストレッチや筋トレを行っております。継続は筋肉なり！見学もOK
参加ご希望の方は、介護予防センターまで **685-3141** 迄ご連絡ください。

チーム名	開催場所	開催日/時間	参加費	参加条件
チーム 四季彩 	四季彩の街会館 (前田8条15丁目)	金曜日 10時～11時半	月100円 要確認	四季彩の街・ テイネニュー タウン町内会
てっぽく体操 サークル	前田西第一町内会 集会所(同4条11丁目)	月4回 水曜日 10時～11時半	無料	基本、前田西 第一町内会会員
ロピア・エル いきいき体操 クラブ	ロピア・エル稲積公園 集会所 (前田3条4丁目)	金曜日 13時半～15時	無料	ロピア・エル 稲積公園町内会 会員のみ
緑苑健康 体操	前田緑苑集会所 (前田8条9丁目)	月3回 月曜日 10時半～11時半	無料	前田緑苑町内会 会員のみ 

新しい運動自主グループを立ち上げたい方も、ご連絡をお待ちしております！

あやまちを降り積もる雪
消してゆく

新聞がゆき雪ゆきを分けてくる

新雪に大の字を書く雪遊び

初詣通りすがりの雪おんな

雪景色素直なわたし取り戻す

雪国の景色変えるリゾート化

雪よふれ雪よ降るな年の暮れ

山頂にワインを埋めて初すべり

ご応募お待ちしております♪

次回のお題は、「珈琲」です。
1月20日メーデーです。

今回も素敵な川柳をありがとうございます。
ごさいます。ドカ雪ではなく、
満遍なく降ってほしいですね。

健康川柳『雪』

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で
手稲区前田2条10丁目1-7(手稲つむぎの杜内)



吉田

金山

011-685-3141 (不在の場合、折り返しご連絡致します)