



すこやか倶楽部のご案内 5月号

6/2 (火)	10:00 ~ 11:00	手稲つむぎの杜 前田2条10丁目	歌とリズム体操	×切 6/1
6/8 (月)	10:00 ~ 11:00	《集合》 9時50分 稲積記念会館 前田5条5丁目	パークゴルフの会 持ち物：道具類、手袋、帽子、飲み物 ※雨天時は会館で体操・レク予定	6/4
6/18 (木)	10:00 ~ 11:00	前田会館 前田6条11丁目	ボッチャ交流会	6/17
6/22 (月)	10:00 ~ 11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	リンパマッサージ 講師：健康運動指導士 田頭 絵美様	6/19
6/26 (金)	10:00 ~ 11:00	前田中央会館 前田8条11丁目	盆踊りを楽しもう♪ 講師：盆踊りを楽しむ会 四季 代表 藤 道舞様 持ち物：飲み物、タオル、運動靴	6/25

スマイルフィットネス♪ (ZOOMで体操)

- ・ 6月5日 (金) ・ 6月30日 (火)
- ・ 各日 10時~11時 ※初回のみ、申込みが必要です

前田まちセンで

歌声サロン体験会♪



健康アプリ《アルカサル》
ポイント対象!

日時：6月11日（木）13時半～15時

会場：前田まちづくりセンター（前田6条9丁目）

定員：16名 〆切：6月10日（水）

参加費：無 料 参加申込は下記まで連絡を



身近な場所で「歌と体操とお茶タイム♪」と一緒に
楽しい時間を過ごしませんか？ お一人でのご参加大歓迎です！

健康川柳「芽生え」

マッチング恋の芽生えのファンファーレ

思春期避けたテレビのラブシーン

春の風ムラサキツツジうずき出す

孫たちに嫁のセンスが見え隠れ

膨らんで早く食べたい露の臺

キルト好き芽生え感じる孫娘

今回もご応募ありがとうございます！
次回のテーマは「**腹筋**」です。
5月23日まで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
コメントを送って下さい！

手稲つむぎの杜のHP
でもチラシが見れますよ！



お申込み・相談先はこちら

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

（手稲つむぎの杜内）

011-685-3141



吉田



金山