

前田・稲積地区65歳以上の皆様へ



健康アプリ《アルカサル》
ポイント対象！

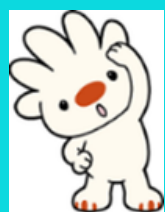
札幌市委託事業

すこやか倶楽部のご案内 7月号

8/4 (火)	10:00 ～ 11:00	手稲つむぎの杜 前田2条10丁目	お土産つき♪ 美味しく整う！ ～バランスご飯と果物で もっと健やかに～  講師：家庭医療クリニック 管理栄養士 小玉 加奈子様	締切 7/31 定員24名
8/20 (木)	10:00 ～ 11:00	前田会館 前田6条11丁目	ウクレレの会♪ 演者：ハーブの風	8/19
8/24 (月)	10:00 ～ 11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	楽しい脳トレと ストレッチ	8/21
8/27 (木)	10:00 ～ 11:00	前田中央会館 前田8条11丁目	高齢者の交通事故防止 のポイント 講師：市) 交通安全推進担当係 藤田光洋様	8/25

8/10のすこやか倶楽部はお休みです！ 外出時は飲み物持参で脱水予防！

スマイルフィットネス ZOOMで体操♪



☆8/18 (火) ⇒ 10時～11時

☆8/26 (水) ⇒ 14時～15時

一緒に汗をかきませんか？

※初回のみ
申込みが必要

【お問い合わせ お申し込み先】
札幌市手稲区介護予防センターまえた

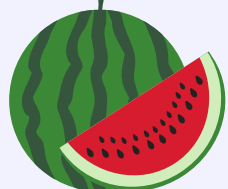
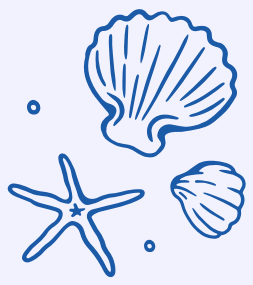
011-685-3141
担当：吉田 金山

《定期的に運動をしたい》方へ 運動自主グループのご紹介 ①

名称	会場	開催日/回数/時間	会費	体験・見学
まえだっていいね	前田会館 (前田6条11丁目)	火曜日 (月4回) 10時～11時半	1000円/月	大歓迎！
メンズ筋トレ塾 『男性限定』	前田中央会館 (前田8条11丁目)	月曜日 (月3回) 10時～11時半	1000円/月	大歓迎！



連想ゲーム) 夏を連想するものを、この他に5つあげましょう！



健康川柳「野菜」

スマホ手に野菜料理をちちんぷい

夏野菜畑で水を待っている

ネギピーマン舌変身し好物に

無農薬虫がお先に舌つつみ

たっぷり朝食分を積むトマト

自家野菜不揃いだけど味自慢

新鮮なやさいが並ぶ道の駅

今回もご応募ありがとうございます！
次回のテーマは「味噌汁」です。
7月23日締切です。

LINE登録のご案内

LINEアプリで 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ね。
こちらから返信を致します。

ご不明な点がありましたら
お知らせを！

LINEで申込みが
出来たり、回覧も
届いて、便利です♪



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