前田・稲積地区
すこやか倶楽部のご案内　R4.8月号

今月も様々な内容でお届け致します。
皆様のご参加をお待ちしております！

日時	会場	内容
9/1（木） 10：00～11：00 ※雨天中止～心配な方はご連絡を！	«集合» 手稲つむぎの杜 前田2条10丁目	**ノルディック・ウォーキング** 定員：２０名　締切：8/３０ ポール貸出し可、帽子、手袋、飲み物持参
9/１２（月） 10：00～11：00 ※雨天時は会館にて体操等実施予定	«集合» 稲積記念会館 前田５条５丁目	**パークゴルフ～IN稲積公園** 定員：２０名　締切：9/8 道具は各自、帽子・手袋、飲み物持参
9/１５（木） 10：00～11：00 講話後、測定予定	前田会館 前田６条11丁目	**聞こえと認知機能・最新補聴器について** （聞こえでお困りの方対象、測定3名程度可） 講師：ひまわり補聴器センター　代表　荻野様 定員：２５名　締切：9/１２
9/２２（木） 10：00～11：10	前田中央会館 前田８条11丁目	**楽しく学ぶ認知症予防** 講師：明治安田生命　チーフコンシェルジュ 曽根田　睦実様 定員：２５名　締切：9/１２
9/２６（月） 10：00～11：00	稲積記念会館 前田５条５丁目	**ケンステップでリズム体操♪** 定員：２５名　締切：9/２２

留意事項

※必ず申込みの上ご参加下さい。また、状況によっては参加をお控えいただく場合もございます。

①マスク着用、手洗い、消毒、換気、参加者間の十分な間隔等の徹底
②事前に配布する健康チェックシートで体調確認、風邪症状がある場合は参加をお控え下さい
③筆記用具、飲み物、ハンカチをご持参下さい

～サポーター募集～　会場準備などのお手伝いや講師等募集中です！　お気軽にご参加下さい♪

オンラインで体操しよう！
「スマイルフィットネス」のご案内

日　　時　：①９月　６日　火曜日　１０：００～１１：００
②９月１６日　金曜日　１０：００～１１：００
③９月２７日　火曜日　１０：００～１１：００

参加申込み：　初回参加時のみ　　開催日の2～3日前まで
参加対象　：　前田・稲積地区にお住まいの概ね６５歳以上の方
内　　容　：「ストレッチや筋トレ」・「楽しい脳トレ」等を予定
必要物品　：　スマホやタブレット・パソコン・セラバンド
参加費用　：　ご自宅にｲﾝﾀｰﾈｯﾄ環境（Wi-Fiなど）が無い方は、都度、通信費が発生します（30分で300MB程度）
※ご契約の通信ギガ数(GB)などを考慮の上、ご参加下さい

川柳かるた　～夏の思い出川柳～

カッパ淵　岩手の夏が　懐かしい

友だちと　泳ぎ着いたよ　目指す島

実家への　ウニの殻むき　通ったよ

本州の　ナスはびっくり　背が高い

下駄箱に　今でも孫の　水でっぽう

今月もO様、M様　ほっこりする映像が浮かんできましたよ！夏の良い思い出ですね～。
次回は、『趣味での出来事』で募集致します。
９月７日まで、ご応募お待ちしております～！

裏面クイズの答え）①判　②人

ご近所スタンプラリーのお知らせ

運動や外出の機会を作りたい方！気分転換したい方は是非歩いてお越し下さい。スタンプを貯めると素敵なプレゼントが！
皆様のお越しをお待ちしておりま～す。

9月9日(金)10時～10時15分
前田公園(前田7条11丁目)

9月13日(火)14時～14時15分
手稲つむぎの杜(前田2条10丁目)

9月29日(木)14時～14時15分
稲積公園　南側ベンチ付近

✿申込みは不要です。内容は当日のお楽しみ♪
初回にカードをお渡ししますので、毎回ご持参願います。
スタート時間を確認の上、ご参加下さい。

≪注意事項≫
〇必ず体調確認の上、マスクを着用し、天候に合わせた服装でご参加下さい。

〇集合時間の１時間前に雨天の場合は中止とします。万が一集合された場合、カウントはしておりませんのでご了承ください。

〇天候で迷う場合には、電話等でご確認下さい。　※飲み物持参

漢字穴埋めクイズ

空欄に共通の漢字を入れて、２字熟語を４つ作りましょう！
答えは裏面に

①

	小	
公		決
	定	

答え

②

	玄	
新		気
	格	

答え

お問い合わせ

札幌市手稲区介護予防センター まえだ

住所　：　手稲区前田2条10丁目1-7（手稲つむぎの杜内）
電話　：　011-685-3141（電話に出られない場合は、留守電対応をさせて頂き、改めてお電話致します）
メールアドレス：yobou-003@keijinkai.or.jp
営業時間：　平日9:00~17:30　、　担当：　吉田・高橋
※手稲つむぎの杜のHPでも情報を掲載しています！

LINEで友達登録するにはこちらから