

朝晩の寒暖の差で、身体に支障が出ていませんか？
夜もぐっすりですべて眠れていますか？気候の変わり目、旬も食材を取り入れ、体を動かし、身体を温めていたわりたいですね。



日 時 : ① 10月 4日 火曜日 10:00~11:00
② 10月 11日 火曜日 14:00~15:00
③ 10月 31日 月曜日 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 ~趣味での出来事~

10月5日まで、ご応募お待ちしております！
次回のテーマは「秋の味覚」です！

「数独」の壁にぶつかり
時忘れ

黄とブルー 平和祈って
針進め

パークして ホットひと汗
セミの声

エコタワシ 今も編んでる
定期的

初挑戦の1様、今回もO様・M様ありがとうございます。
趣味に打ち込む姿や心情がしみじみ伝わる素敵なお作品でしたね。
趣味っていいですね。皆様は趣味楽しんでますか？

このごろは「晴耕雨縫」
これが趣味

布・糸が揃っているのに
やる気切れ

布マスク 趣味のつもりが
利益出て

その帽子 手作りなのね
お似合いよ



10/7 (金) 手稲区民センター
10:00~11:00 2階 第4会議室
前田1条11丁目
コグニサイズと膝・腰痛予防
講師: トレリハセンターていね 健康運動指導士 清野 舞様
定員: 15名 締切: 10/5

10/20 (木) 前田会館
10:00~11:10 前田6条11丁目
**わたしと家族の『そうぞく』講座
~“相続”と“争族”のはなし~**
講師: 明治安田生命 チーフコンシェルズ 竹田 由季様
定員: 25名 締切: 10/18

10/24 (月) 稲積記念会館
10:00~11:00 前田5条5丁目
楽しい脳トレと筋トレ
定員: 25名 締切: 10/21

10/27 (木) 前田中央会館
10:00~11:00 前田8条11丁目
ケンステップでリズム体操♪
定員: 25名 締切: 10/25

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



スタンプラリーのお知らせ

紅葉も楽しみながら、お出かけしませんか？
好評だったスタンプラリーも10月で今季終了です
当日は、暖かい恰好でお越し下さい♪



10月6日(木) 10時～10時15分
前田公園(前田7条11丁目)



**10月19日(水) 13時30分～
13時45分**
手稲つむぎの杜(前田2条10丁目)



10月28日(金) 10時～10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♪
スタンプが貯まった方には、プレゼントが当たります！
スタート時間を確認の上、ご参加下さい。

《注意事項》

○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。

○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。

○天候で迷う場合には、電話等でご確認下さい。 ※飲み物持参



初企画 ～大人の遠足～ 秋の前田森林公園を味わおう！

10月14日(金)
10時:前田森林公園
(手稲前田591番地)
『芽生えの塔』前集合！
申込み不要
(30分前後の開催予定)

森林公園も
いいねえ。



前田地区オリジナル体操の他、笑って、歌って
森林浴でリフレッシュしましょう！ (雨天中止)



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

