

スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋、それぞれの秋を楽しみましょう！

すべて
参加無料

日時	会場	内容
11/11 (金) 13:30~15:00	手稲 区民センター 3階 視聴覚室 前田1条11丁目	美術への誘い 講師：北海道美術館協力会 特別活動部の皆様 定員：25名 締切：11/9
11/14 (月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	知っておきたい介護保険制度と 地域包括支援センターの役割 講師：手稲区第1地域包括支援センター久慈氏 定員：25名 締切：11/11
11/17 (木) 10:00~11:10	前田会館 前田6条11丁目	素敵な冬の飾りを作ろう！ 定員：25名 締切：11/15
11/24 (木) 10:00~11:00	前田中央会館 前田8条11丁目	肩こりが改善されるストレッチ ～姿勢が変わると人生が変わる！？～ 講師：姿勢調整師 看護師 後藤 直美様 定員：25名 締切：11/22
11/28 (月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	あなたは大丈夫？ フレイル予防講座 講師：明治安田生命 チーフコンシェルズ 牧野様 定員：25名 締切：11/25

留意事項

※必ず申込の上ご参加下さい→介護予防センターまで685-3141
状況によっては、参加をお控え頂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：①11月7日 月曜日 10:00~11:00
②11月22日 火曜日 10:00~11:00
③11月29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 ～秋の味覚～

11月4日まで、ご応募お待ちしております。

次回の話題は「旅先の思い出」です！

さつまいも あまくホクホク
美味しいね

ようこそと 秋を待ってた
リンゴ好き

来年は やっと実が生る
ブドウの木

この季節 列島順に
柿・みかん

窓の外 葡萄の熟す日
もう少し

ホクホクの 大浜みやこ
食す膳

果物は 今が旬です
せいぞろい

今月もO様、I様、M様の作品を、ご紹介致します。
この秋の味覚を満喫したいですね。

まえだ地区 運動自主グループMAP

仲間と一緒に筋力UP ↑↑を目指そう！



グループ名	会場	開催日	参加費等
①まえだ健康 体操の会 (前田東町内会の方限定)	砂山会館	月2回 金曜日 10~11時半	お問い合わせ 下さい
②チーム四季彩	四季彩の街 会館	毎週金曜日 10~11時半	年500円
③にこにこたいそう	前田中央 会館	毎週金曜日 10~11時半	月200円
④前田すこやか 体操クラブ	市営住宅 前田7条 集会所	毎週火曜日 10~11時半	月300円
⑤まえだっていいね	前田会館	月4回火曜日 10~11時半	月1000円
⑥チームひまわり	稲積記念 会館	月3回水曜日 10~11時半	月500円
⑦ふれあい健康 体操教室 (稲積公園西町内会の方限定)	ロピアIV 集会所	月4回 10~11時半	お問い合わせ 下さい
⑧ゆり会	市営住宅 稲積集会所	毎週水曜日 10~11時半	月400円
⑨てっぽく 体操サークル	前田西第一 町内会 集会所	毎週水曜日 10~11時半	11月9日から 開催予定

運動自主グループとは？

地域住民が主体となり、健康づくり（介護予防）を目的に活動を行うグループで、約150名の皆様が活動されています♪

介護予防センターと専門職が効果的な運動、活動の継続を応援していますよ。新しくグループを作りたい方、参加したい方etc、お気軽に、右記 **介護予防センター-まえだ** までご連絡下さい！

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@kejinkai.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

