

明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。
新しい年も一緒に楽しく介護予防に取り組みましょう!お待ちしております。

すべて
参加無料

日時	会場	内容
R5 2/9 (木) 10:00~11:00	手稲 区民センター 3階 すずらん 前田1条11丁目	新春 ケンステッフ♪ 定員: 20名 締切: 2/7
2/13 (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 定員: 25名 締切: 2/10
2/16 (木) 10:00~11:00	前田会館 前田6条11丁目	健口講話~美味しく食べていますか? 講師: 歯科衛生士 星川 利枝様 定員: 25名 締切: 2/15
2/22 (水) 10:00~11:00 ※水曜日に変更と なっています。	前田中央会館 前田8条11丁目	身体も心もポカポカヨガ♪ 講師: 日本ヨガ研修道場 認定指導員 吉池 あかり様 定員: 30名 締切: 2/21
2/27 (月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	笑話歌謡体操 講師: トレーニングパーク手音 (たね) 代表 山本 敏未様 定員: 25名 締切: 2/24

- 日時 : ① 2月6日 月曜日 10:00~11:00
② 2月20日 月曜日 10:00~11:00
③ 2月28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) 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



自宅にしながら、運動不足の解消
や交流ができますよ~。
新メンバーさん大募集中です!!

※ZOOMの接続・使用方法に不安がある方は、事前に操作確認
を一緒に行いますので、ご相談ください。

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
感染対策の上、参加時は必ず飲み物をご持参下さい。
体調等状況によっては、参加をお控え頂く場合もございます。

② (4) ① (3) ③ (2) ① (1) ㊦の回数

突然ですが、うさぎにまつわるクイズです。

- 1) ウサギの特技はどんなことでしょうか？
①穴を掘る ②耳を隠す ③死んだふり
- 2) ウサギの数の数え方は？
①1頭 ②1匹 ③1羽
- 3) ウサギには声帯がない
①○ ②×
- 4) ウサギと言えば人参を連想しますね。
人参の軸の大きい方が甘くて柔らかいと言われている
①○ ②×

★すこやか倶楽部のご紹介★ 素敵な冬の飾りを作ろう！

11月17日 22名 前田会館

すこやか倶楽部の皆様と「雪の結晶作り」を行いました。

早速つむぎの杜のギャラリーの中で、雪の結晶のツリーとなり、小さなサンタもお目見えし、Xmasの雰囲気は漂いました！外は寒いですが、何だかほんわかあったかい気持ちになりましたよ。

今回は自主運動グループの参加者様にもご協力頂いております。皆様細かな作業をありがとうございます！



次回のお題は「私の自慢」です！

2月7日まで、沢山のご応募をお待ちしております。

老いて身を案じて子らが雪かきに

最近はお正月 ナベを囲んで

魔法の手で くつ下の穴 直った

寒い夜は アンカを入れて 眠ったナ

袖無しで 母の温もり 感じる日

ホッコリと 日ざしの部屋で 絵手紙を

あたたかい コタツの中で ミカンむく

温まる作品をありがとうございます。今年もお待ちしています！



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

