

すこやか倶楽部のご案内

R5.3月号



介護予防センターまえだでは、札幌市より委託を受け、運動や認知症予防、栄養、口腔、生活習慣病予防など、前田・稲積地区の65歳以上の方を対象に講座を開催しています。初めての方もお気軽にご参加下さい。お待ちしております♪

日時	会場	内容
4 / 6 (木) 10 : 00 ~ 11 : 00	手稲区民センター 2階 はまなす 前田1条11丁目	春の筋力アップ トレーニング (〆切 : 4 / 5)
4 / 10 (月) 10 : 00 ~ 11 : 00	稲積記念会館 前田5条5丁目	昭和の名曲～流行歌♪ 演奏 : YMC2の皆様  (〆切 : 4 / 7)
4 / 20 (木) 10 : 00 ~ 11 : 00	前田会館 前田6条11丁目	チョコレートの 世界へようこそ  講師 : 株式会社明治 コミュニケーション課 大沼 七海様 (〆切 : 4 / 13)
4 / 24 (月) 10 : 00 ~ 11 : 00	稲積記念会館 前田5条5丁目	ケンステップ ～プラスチック製の輪を軽やかにステップ～ (〆切 : 4 / 21)
4 / 27 (木) 10 : 00 ~ 11 : 00	前田中央会館 前田8条11丁目	楽しい脳トレとストレッチ (タオルをご持参下さい) (〆切 : 4 / 26)

～2月すこやか倶楽部『リンパマッサージ』～

今回よりチラシを縦型にリニューアル！今後も教室の様子をご紹介しますね！この教室の後は、足が驚くほど足が軽くなったと、皆様、笑顔でお帰りになりました ^^ /





前田ウォークラリーのご案内（申込不要）

まえだ界隈を散策して・学んで、季節を感じませんか？体操も行います！

手稲つむぎの杜

前田2条10丁目

4月13日（木）14時～



前田公園ステージ

前田7条11丁目

4月18日（火）10時～



稲積公園

手稲いなづみ病院側 ベンチ付近

4月25日（火）10時～



・飲物持参、天候に合わせた服装で直接現地へ ・雨天中止、開催について迷う場合は、ご連絡を！

オンラインで体操しよう！ 「スマイルフィットネス」

- ・参加される場合は、初回のみ開催日の2～3日前までお申込み下さい
- ・セラバンドを使った体操の他、脳トレや口腔体操等を行います

日時：①4月12日（水）

②4月26日（水）

各日10:00～11:00

※ご自宅にWi-F環境が無い方は、

都度通信費が発生します

（30分で300MB程度）



川柳コーナー 「好きな食べ物」



甘いもの
ほどほどなら
と 手をのばす

母・私
孫まで続く
リンゴ好き

定期的
みそラーメンが
食べたいね

蒲焼が
ふあふあとり
煮アナゴで

今月もご応募ありがとうございます。
次回は、最近嬉しかったことです。3月23日まで
ご応募ください。お待ちしております♪

LINEで
繋がろう！

LINEアプリのQRコードでこちらを読み取り⇒
友達登録⇒トークでコメントして頂くと登録になります。
その後は申込や連絡などがLINEで出来便利です♪



参加申込・ご相談はこちらへ

札幌市手稲区介護予防センターまえだ
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



高橋