



すこやか倶楽部の ご案内 R5.4月号

各講座
無料です

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介護予防講座を開催中です！初めての方も
お気軽に 介護予防センターまえだ 685-3141 までお申込み下さい。

日時	会場	内容
5 / 8 (月) 10:00~11:00	集合 稲積記念会館 前田5条5丁目	ノルディック・ウォーキング (雨天時は会館にて体操・レク予定) 定員: 30名 (〆切: 5/2)
5 / 12 (金) 10:00~11:00	手稲区民センター 3階 視聴覚室 前田1条11丁目	夢中になれる製作活動！ 定員: 25名 (〆切: 5/10)
5 / 18 (木) 10:00~11:00	前田会館 前田6条11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~ 定員: 30名 (〆切: 5/17)
5 / 22 (月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	頻尿の悩み改善と予防 講師: 花王グループカスタマーマーケティング株式会社 社会コミュニケーション部門 楠本 恭子様 定員: 30名 (〆切: 5/19)
5 / 25 (木) 10:00~11:00	前田中央会館 前田8条11丁目	サッポロ・スマイル体操 定員: 35名 (〆切: 5/24)

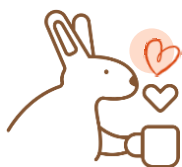
大人の遠足第2弾！ IN前田森林公園 5月26日(金) 10時『芽生えの塔』前集合！

青空のもと、体操など軽い汗を流しませんか？
申込み不要、雨天中止。現地でお待ちしています♪



新川通り
から見えます

※各回参加については、引き続き基本的な感染対策の励行をお願い致します。
水分補給の為、必ず飲み物をご持参願います。



前田ウォークラリーのご案内（申込不要）

まえた界隈を散策して・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

5月2日(火)14時～



下手稲公園

前田5条13丁目

5月15日(月)10時～



稲積公園

手稲いなづみ病院側 ベンチ付近

5月30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：①5月11日(木)

②5月23日(火)

各日10:00～11:00

※ご自宅にWi-Fi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

「最近嬉しかったこと」

神戸から 友の電話に 声弾む

雪山も どんととけて 春近し

雪とけて 神宮参り やつと行く

朝顔が 10個咲いて 癒された

いつもより 早い雪解け 種準備

鼻の芽が 陽気につられ 顔を出す

今月もご応募ありがとうございます。
次回は、健康の秘訣です。4月21日までに
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た

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