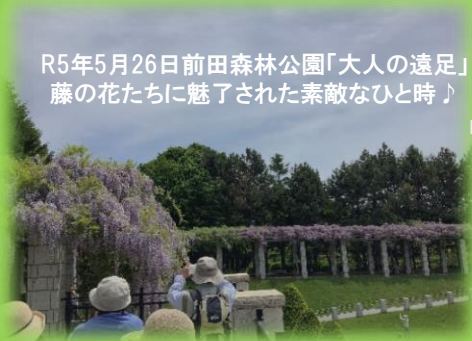




すこやか倶楽部の ご案内 R5年6月号



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 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
7/6(木) 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	「睡眠」と「健康」の知恵袋講座 講師：明治安田生命保険相互会社札幌支社 チーフコンシェルジュ 竹田 由季様 定員：30 名 (〆切：7/5)
7/10(月) 14:00~15:30 (開始時間に注意！)	稲積記念会館 前田5条5丁目 (お土産あります♪)	“ 間食の すすめ ” ～日本栄養士会主催の栄養の日・栄養週間イベント 「栄養ワンダー」の一環として行います～ 講師：手稲家庭医療クリニック 管理栄養士 小玉 加奈子様 定員：30 名 (〆切：7/5)
7/20(木) 10:00~11:00	前田会館 前田6条11丁目	ボッチャ大会 ～ジャンクボールを使って戦略王に！～ 定員：30名 (〆切：7/18)
7/24(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	稲積小学校生徒さんと交流会 生徒さんと一緒に異世代交流を 楽しみましょう♪ 定員：30 名 (〆切：7/21)
7/27(木) 10:00~11:00	前田中央会館 前田8条11丁目	看護学生さんとゲーム・レク や交流を楽しもう♪ 北海道科学大学看護学科学学生企画 定員：30 名 (〆切：7/25)

・川柳コーナー・ 「健康の秘訣」



サークルで 皆と出会い 楽しみに
日に三度 しっかり食事 心掛け
誘われて ヨガを続けて 八年目
七十路も 良き友多く 我が宝
なにごとく クヨクヨしない 良く眠る
いつの日も ニギハヤと ともに生きてきた

今月もご応募ありがとうございます。
次回「海の思い出」です。
6月21日までにご応募ください。
お待ちしております♪

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：①7月 7日（金）

②7月26日（水）

各日14:00～15:00



※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)



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
7月4日（火）14時～



前田公園ステージ

前田7条11丁目
7月14日（金）10時～



稲積公園

手稲いなづみ病院側ベンチ付近
7月31日（月）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！

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⇒画面左上のグレーの星マークをクリック⇒トークを押してコメントして頂くと登録が完了になります。

その後は申込や連絡などがLINEで出来て便利です♪



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



金山