



すこやか倶楽部の ご案内 R5年7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
8/8(火) 10:00~11:00	社会福祉法人 溪仁会 手稲つむぎの杜 地域交流スペース 前田2条10丁目	ウクレレ音楽会♪ 演奏: 絹うた & ウッキー様 定員: 20 名 (〆切: 8/4)
※ 8月14日(月) はお休みになります。お間違えの無いようご注意ください。		
8/17(木) 10:00~11:00	前田会館 前田6条11丁目	気になる！紫外線講座 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 楠本様 定員: 30名 (〆切: 8/15)
8/24(木) 10:00~11:00	前田中央会館 前田8条11丁目	楽しい脳トレと筋トレ 定員: 30名 (〆切: 8/23)
8/28(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	コグニサイズ 講師: コグニサイズ指導者 田頭 絵美様 定員: 30名 (〆切: 8/25)

小さなことからSDGs企画

持続可能な未来のための一歩として『身近に出来る活動』を、募集中です。
その中で今回、**«ベルマーク»** を 集め、近隣の学校に寄贈することになりました。
もしよろしければ、最寄の講座、センターにご持参下さい。



☆ご協力宜しくお願い致します！ ☆

・川柳コーナー・

「海の思い出」



暑き日の『積丹ブルー』もう一度

夏休み 波追いかけて 逃げ帰る

指宿で 貝がら拾い なつかしく

夏来れば 海水浴に ジンギスカン

うず潮を 眼下に見ると 洗濯機

もう一度 利尻の海に 夢馳せる

今月もご応募ありがとうございます。
次回は「旬の果物」です。
7月24日までご応募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：① **8月3日（木）**

14:00～15:00



② **8月22日（火）**

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)



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

8月10日（木）10時～



下手稲公園

前田5条13丁目

8月18日（金）14時～



稲積公園

手稲いなづみ病院側ベンチ付近

8月31日（木）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