



7/10稲積記念会館にて『間食のススメ』、
間食の工夫を20名の皆様と学びました。

すこやか倶楽部の ご案内R5.9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
10/12(木) 13:30～15:00 (受付13:15～)	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	美術への誘い 講師:北海道美術館協力会 特別活動部の皆様 定員:25名 (〆切: 10/10)
10/19(木) 10:00～11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	ご当地体操でリフレッシュ！ 定員:30名 (〆切: 10/18)
10/23(月) 10:00～11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	楽しい脳トレと筋トレ (※タオルをご持参ください)  定員: 30名 (〆切: 10/20)
10/26(木) 10:00～11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	ケンステップで健脚に 定員: 35名 (〆切: 10/25)
～10月9日は、祝日のためお休みです～		

介護予防センターまえだでは、以下の業務も実施しています。

- ◎ 高齢者の身近な相談窓口として、電話、来所、訪問にて相談をお受けし、身近な介護予防活動の紹介、介護保険の説明などを行っています。
- ◎ 介護予防活動が自主的に継続されるよう、地域の老人クラブ、サロン、運動自主グループ、町内会等の支援を行っています。お気軽にご相談ください。

今月も、《**ベルマーク**》を集める『小さなことからSDGs企画』を継続中です。
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 「お気に入りの場所」



目覚めたら
朝日が上る 居間の窓

暑い日は
ポプラ並木の 散歩道

軽川の
桜散りゆき 花いかだ

変りなき 黄金岬 立つ景色

秋来れば 夫と行った 手稲山

今月もご応募ありがとうございます。
次回は「お気に入りの場所」です。
9月22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」

- ・参加される時には、初回のみ開催日の2～3日前までにお申し込み下さい
- ・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 10月5日(木)
10:00～11:00
② 10月27日(金)
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

10月3日(火)10時半～



前田公園ステージ

前田7条11丁目

10月16日(月)10時～



稲積公園

手稲いなづみ病院側ベンチ付近

10月31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！

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・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