

すこやか倶楽部のご案内

R6年9月号

前田・稲積地区の65歳以上の
皆様お待ちしております♪



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の
介護予防講座を各会館で開催中です！ 初めての方もお気軽に
介護予防センターまえだ 685-3141 へお申込み下さい。

日時	会場	内容
10/2(水) 10:00~11:30	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	すこやか 簡単クッキング♪ 持ち物：会費200円・エプロン・三角巾・タオル 定員：20名 (×切：9/27)
10/17(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	続けたくなる！ 楽勝トレーニング♪ 講師：フィットネスインストラクター 北村 和夫様 定員：30名 (×切：10/16)
10/24(木) 10:00~11:30	前田中央会館 (前田8条11丁目)	ウィナーの飾り切り教室 講師：日本ハムカスタマー・コミュニケーション株式会社 食育アドバイザー 奥田 祥子様 持ち物：エプロン・タオル・深めの容器・保冷剤 定員：30名 (×切：10/17)
10/28(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	楽しい脳トレとストレッチ 定員：30名 (×切：10/25)

オンライン体操【スマイルフィットネス】

- ①10月3日(木)
- ②10月30日(水)
- 各日10:00~11:00

身体が硬くならないように
ストレッチしませんか？



※初回のみ 開催日の2~3日前迄にお申込みください

ボランティア活動 協力をお願い

手芸・畑活動等々にご協力頂ける方を募集中です
是非、当センターまでご連絡ください、宜しくお願い致します！

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、地域の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、地域の運動自主グループ、サロン、老人クラブ、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。



健康川柳！「朝の習慣」



今回も多数のご応募ありがとうございます。これから朝晩涼しくなってきましたね。お腹を冷やさないようにおやすみください。ね。

今回のテーマは『秋刀魚』です。

メ切は9月24日です！

沢山のご応募お待ちしております。

朝のお茶 夏でもホット

湯くゑ力

カーテンを 開けておはよう

手稲山

どっさりど 食後の薬

お待ちかね

愛犬と いつもの道で

深呼吸

お茶スキの 二人のための

湯を沸かす

窓開けて 体操済ませ

一日が

水一杯 喉をうるおし

とあ散歩



前田ウォークラリーのご案内（申込不要）

前田散歩で会話を楽しみ、体操で足腰を鍛えましょう！



下手稲公園

前田5条13丁目

10月7日(月)10時～



稲積公園

稲積病院側ベンチ付近

10月18日(金)14時～



後半戦も

スタンプを集めて
景品をゲット！

- ・飲物持参
- ・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 QRコード を読み取り ⇒ [友達登録](#)
⇒ 画面左上 グレーの星マーク をクリック、
⇒ トーク を押し [コメント](#) を送ると繋がります。
申込・連絡が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)



吉田

金山

011-685-3141