

すこやか倶楽部のご案内

R6年10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。

気功も
エアロビクスも
大盛り上がり！

日時	会場	内容
11/6(水) 10:00~11:00	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	ケンステップと筋トレ 定員：20名 (×切：11/4)
11/11(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	音楽を楽しもう♪ 定員：30名 (×切：11/7)
11/21(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	クリスマスの小物作り 定員：30名 (×切：11/19)
11/25(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	身だしなみ講座『ヘアケア』 講師：花王グループカスタマーマーケティング 太田友絵様 定員：30名 (×切：11/21)
11/28(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	介護保険の話 こんな時どうする？ ケアマネージャーと話してみよう！ 講師：ケアプランセンター 溪仁会西 主任介護支援専門 牧田 滋子氏 定員：30名 (×切：11/26)

オンライン体操【スマイルフィットネス】

- ・11月7日(木) 10:00~11:00で行います。
- ・11月19日(火) 一緒にお話・体操しませんか？



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！「秋刀魚」



今回も多数のご応募感謝致します。
食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、皆様
どんな秋を楽しんでいらっしゃいますか？
今回のテーマは『読書』です。
メ切は10月22日です！
沢山のご応募お待ちしております。

味わって 食べろと孫に

焼くサンマ

この秋も 会えて良かった

サンマ様

温暖化 サンマ激減

どうなるの

七輪の 秋刀魚昭和が

香り出す

手抜きして 焼き秋刀魚手に

レジ並ぶ

七輪の あみにしたたる

秋の味

魚屋に 小さな秋刀魚

ひっそりと

運動自主グループのご紹介①

最寄りの会館で定期的に一緒にわきあいあい
楽しく体操しませんか？見学も出来ますよ！

グループ名	会場	時間/会費	開催日	対象者
にこにこ たいそう	前田中央会館 (前田8条11丁目)	10~11時 300円	金曜日	前田地区の方
チーム 四季彩	四季彩の街会館 (前田8条15丁目)	10~11時 月100円 (茶話会費として)	金曜日	四季彩の街 テイネニュータウン 町内会会員
まえだ健康 体操の会	砂山会館 (前田13条10丁目)	10~11時 無料	金曜日1回 他1日	前田東町内会 会員
緑苑健康 体操	緑苑集会所 (前田8条9丁目)	10時半~11時半 無料	月3回 月曜日	緑苑町内会会員

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