

# すこやか倶楽部のご案内

## R7年3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♪



可愛らしい雪だるまとミニかまくら、キャンドルも灯して  
冬を堪能致しました！  
ボランティアの皆様、寒い中  
ありがとうございました♪

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** へご連絡下さい

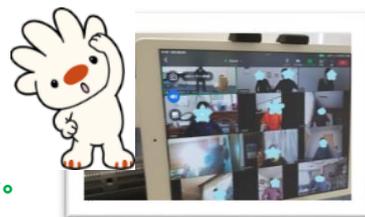
日時	会場	内容
4/7(月) 10:00~11:00	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	すこやかストレッチと茶話会 定員：25名 (※切：4/4)
4/14(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	ご当地健康体操♪ 定員：30名 (※切：4/11)
4/17(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	回想法とは？ ～昔の写真や物の一つご持参ください！～ 定員：30名 (※切：4/16)
4/24(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	筋トレとケンステップ 定員：30名 (※切：4/23)
4/28(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	キャッシュレスとは？ 決済時の注意点を学ぼう！ 講師：SMBCコンシューマーファイナンス株式会社 上原 慶祐様 定員：30名 (※切：4/25)

## ZOOMで オンライン体操♪ 「スマイルフィットネス」

- ・4月10日(木) 各日:10時~11時
- ・4月23日(水) 一緒に体操しましょう！

※初回のみ 申込必要

※ZOOMの使用方法については、お尋ねください。



### 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『昼寝』

今回も多数のご応募感謝致します。  
日が差すと、何となく春が近づいて  
いることを感じる今日この頃ですね。  
30分以上寝ると、夜の睡眠に影響  
があるそうです。寝すぎにご注意を。  
次回は『飲み物』です。  
(3/21×切)です。  
ご応募お待ちしております♪



愛犬の温もり誘う昼の夢

買い物にたづふり歩いて午後昼寝

昼食べて何時の間にか夢の中

日脚伸びついうたた寝の心地良さ

先生の声遠のいておでこ打つ

お昼寝の夢が嬉しい母の顔



目覚めると勝った試合負けていた

寝なければならぬわけではない昼寝

## ☆前田ウォークのご案内☆ (申込不要)

手稲つむぎの杜

前田2条10丁目

4月2日(水)10時~



仲間と一緒に歩いて  
体操して、みんなで  
健康にないましょう!

散歩の  
季節到来  
です♪



稲積公園

稲積病院側ベンチ付近

4月22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

連絡願います

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