



とれりは綿谷氏指導の  
程よい筋トレが大好評でした！

# すこやか倶楽部の ご案内 R5年8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
9/4(月) 10:00~11:30	手稲区民センター 料理実習室 前田1条11丁目	<b>お久しぶりの簡単料理教室</b> 講師:手稲区保健センター管理栄養士 四栗 ちゆき様 手稲区食生活改善推進協議会の皆様 定員:18名 (〆切:8/31)
9/11(月) 10:00~11:00 (雨天時:会館にて 体操等予定)	《集合》 稲積記念会館 前田5条5丁目	<b>ノルディック・ウォーキング</b> (帽子・手袋・飲み物ご持参を) 定員:30名 (〆切:9/8) 
9/21(木) 10:00~11:00	前田会館 前田6条11丁目	<b>ご存じですか？ 介護・認知症の実態</b> ~VR体験 講師:SOMP0ひまわり生命北海道統括部 北海道マーケット開発支社 山本 拓史様 定員:30名 (〆切:9/15)
9/25(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	<b>楽しい脳トレと筋トレ</b>  定員:30名 (〆切:9/22)
9/28(木) 10:00~11:00	前田中央会館 前田8条11丁目	<b>お腹に良いビフィズス菌！</b> 講師:森永乳業グループ病態栄養部門 株式会社クリニコ 岡本 友香様 定員:30名 (〆切:9/15)

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 「旬の果物」



やわらかな 桃の香りに 癒されて

夏色の シマシマ模様 店頭に

熊手で メロン農家が お気の毒

夏くれば スイカとメロン 出番だね

二本の山 サクランボ狩り 満腹に

私はね メロンもいいが でもスイカ

今月もご応募ありがとうございます。  
次回は「お気に入りのお場所」です。  
8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 **9月15日(金)**  
14:00～15:00



② **9月27日(水)**  
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

9月7日(木)10時半～



下手稲公園

前田5条13丁目

9月14日(木)10時～



稲積公園

手稲いなづみ病院側ベンチ付近

9月19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