




# すこやか倶楽部のご案内

## R6年5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** へお申込み下さい。

| 日時  | 会場                                 | 内容   |
|---|------------------------------------|--|
| ※一部6月7日でお知らせして<br>いますが急遽変更となりました<br><b>5/24(金)</b><br>10:00~11:00 | 《集合》<br>前田森林公園<br>芽生えの塔            | <b>大人の遠足～初夏編</b><br>申し込み不要 雨天中止<br>飲み物は必ず持参<br> 綺麗な藤棚<br>見れるかな！   |
| <b>6/10(月)</b><br>10:00~11:00                                     | 稲積記念会館<br>(前田5条5丁目)                |  <b>ボッチャ大会</b>  <br> 定員：30名 (×切：6/7)  |
| <b>6/11(火)</b><br>10:00~12:40<br>(×切：6/7)<br>応募多数の場合 抽選           | 手稲区民センター<br>3階 料理実習室<br>(前田2条11丁目) | <b>男性限定) そば打ち体験会！</b><br>講師：分いしかり札幌星置そば道場 吉田様他<br>定員：6名 会費：1300円<br>持ち物：エプロン、お手拭きタオル、三角巾   |
| <b>6/20(木)</b><br>10:00~11:00                                     | 前田会館<br>(前田6条11丁目)                 | <b>3B体操 (3種の道具を使用)</b><br>講師：(公社)日本3B体操協会<br>公認指導者 佐藤 詠子様<br>定員：30名 (×切：6/18)   |
| <b>6/24(月)</b><br>10:00~11:00                                     | 《集合》<br>稲積記念会館<br>(前田5条5丁目)        | <b>パークゴルフの会</b><br>道具は各自、帽子、手袋、飲み物持参<br>※雨天時は会館にて体操・レクを実施<br>定員：30名 (×切：6/21)  |
| <b>6/28(金)</b><br>10:00~11:00                                     | 前田中央会館<br>(前田8条11丁目)               | <b>楽しい脳トレとストレッチ</b><br>定員：35名 (×切：6/24)  |

## オンライン体操【スマイルフィットネス】

運動不足の解消に！  
一緒に体操しませんか？

日時：①**6月13日(木)**  
10:00~11:00  
②**6月27日(木)**  
10:00~11:00



・セラバンドを使った体操や  
脳トレ・口腔体操等を行います  
・初回のみ  
開催日2~3日前迄に  
お申込み願います



# 川柳コーナー

# 「筋肉」



今回も多数のご応募ありがとうございます  
筋トレしたい方、いつでもご連絡を！  
次回テーマは「祭り」です  
5月21日迄、ご応募お待ちしております♪

筋肉は お金で買えない  
宝物

農作業 筋肉痛は  
明後日

チャレンジの 筋肉女子に  
なりたいわ

筋肉を 隆隆させて  
虫ギライ

カコぶ 孫に見せてた  
ところが花

若い子の 筋肉欲しい  
叶うなら

筋トレを 笑顔忘れず  
コツコツと



## 前田ウォークラリーのご案内 (申込不要)

今年も前田散歩で会話を楽しみ、体操で足腰を鍛えましょう！



手稲つむぎの杜  
前田2条10丁目  
6月4日(火)10時～

前田みどり公園  
前田4条9丁目  
6月18日(火)10時～



沢山スタンプを  
集めて  
景品をゲット！



- ・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、ご連絡願います



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)



011-685-3141

吉田

金山