

すこやか倶楽部のご案内 R4.12月号

今年も残り僅かとなりました。皆様には大変お世話になりありがとうございました。来年も変わらぬご愛顧の程宜しくお願い致します^^♡

日時	会場	内容
R5 1/13 (金) 10:00~11:00	手稲区民センター 3階 視聴覚室 前田1条11丁目	リンパマッサージ 講師：とれりはCLUB 健康運動指導士 田頭 絵美様 定員：20名 締切：1/11 ※必ずタオルかマットをご持参下さい
※1月9日は祝日の為、お休みとなります。お間違えの無いよう宜しくお願い致します		
1/19 (木) 10:00~11:00	前田会館 前田6条11丁目	ご当地体操 定員：25名 締切：1/17
1/23 (月) 10:00~11:30 ※稲積地区にお住まいの方優先申込	稲積記念会館 前田5条5丁目	スマホの基本とLINE体験 講師：ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザーの皆様 定員：10名 締切：1/13 お持ちで無い方、他社利用の方でもスマホ貸出があります。
1/26 (木) 10:00~11:00	前田中央会館 前田8条11丁目	楽しい脳トレとストレッチ 定員：30名 締切：1/24

留意事項

※必ず申込の上ご参加下さい→介護予防センターまえた685-3141
状況によっては、参加をお控え頂く場合もございます。

- ①マスク着用、手洗い、消毒、換気、参加者間の十分な間隔等の徹底
- ②体調確認、風邪症状がある場合は参加をお控え下さい
- ③筆記用具、飲み物、お手拭のハンカチをご持参下さい



～サポーター募集～ 会場準備などのお手伝いや講師等募集中です！ お気軽にご参加下さい♪

オンラインで体操しよう！

「スマイルフィットネス」のご案内

- 日時：①1月5日 木曜日 10:00~11:00
②1月16日 月曜日 10:00~11:00
③1月31日 火曜日 10:00~11:00

- 参加申込み： 初回参加時のみ 開催日の2~3日前まで
参加対象： 前田・稲積地区にお住まいの概ね65歳以上の方
内容： 「ストレッチや筋トレ」・「楽しい脳トレ」等を予定
必要物品： スマホやタブレット・パソコン・セラバンド
参加費用： ご自宅にインターネット環境（Wi-Fiなど）が無い方は、都度、通信費が発生します（30分で300MB程度）
※ご契約の通信ギガ数(GB)などを考慮の上、ご参加下さい



川柳かるた ～令和5年の抱負～

1月5日まで、皆様のチャレンジお待ちしております。

次回のお題は「温まるもの・話」です！

来年はマスクはずして 大笑い	シマエナガ 来年こそは 会いたいね	今年こそ エコな生活 心掛け	進化する コロナ寄せない 体力を
眠ってる 布達早く 作品に	フレイルに ならぬ対策 しっかりと	公園を まずは4周 歩きたい	

今年も多くの川柳に出会うことが出来嬉しく思います。このような状況下ではありますが、皆様にとって、来年も良い年でありませう願っております。



今年のおこやか倶楽部の一部をご紹介します

★コグニサイズと膝・腰痛予防

10月7日 12名 手稲区民センター

トレリハセンターていねの健康運動指導士 清野様より、楽しく身体を動かしながら頭の体操を行いました。皆さま真剣そのものです！



★ルディック・ウォーキング

5月9日 12名 稲積界限
9月1日 14名 がるがわ

手稲保健センターよりポールをお借りし、満開に咲いた桜や空を眺めながら、川のほとりを散策しました。一人で歩くより、皆で歩くとあっという間でしたよ。手稲は緑が多く癒されますね！



★新型コロナ感染症と糖尿病について

6月1日 25名 前田中央会館



感染症対策や糖尿病の管理、検診のすすめなど、溪仁会病院総合内科田治Drより詳細なデータ等も交え、貴重な講話の機会となりました。様々な質問が寄せられ、関心の高さが伺えました。

来年も皆様のお越しをお待ちしております！

☆高齢者、障がい者を悪質商法・製品事故から守るために

8月25日 15名 前田中央会館



消費生活推進員の皆様より、クーリングオフ制度説明や通信販売の罠（紙芝居）、だまされやすさチェックなどを通して、詐欺被害が身近にあり、注意が必要なことを再認識致しました。

☆介護保険制度と地域包括支援センターの役割

11月14日 13名 稲積記念会館



札幌市手稲区第1地域包括支援センター（下記※）社会福祉士の久慈様より、介護保険サービスで利用できるサービスや申請～利用の流れ、相談事例紹介等がありました。今後高齢者の身近な相談窓口としてご活用下さい。

※第1地域包括支援センター連絡先 685-8000

お問い合わせ

札幌市手稲区介護予防センター まえだ

住所 : 手稲区前田2条10丁目1-7 (手稲つむぎの杜内)
電話 : 011-685-3141 (電話に出られない場合は、留守電対応をさせて頂き、改めてお電話致します)
メールアドレス : yobou-003@kejinkai.or.jp
営業時間 : 平日9:00~17:30 担当 : 吉田・高橋
※手稲つむぎの杜のHPでも情報を掲載しています！

LINEで友達登録するには
こちらから

