

すこやか倶楽部のご案内

R5.11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、生活習慣病予防等
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
12/4(月) 10:00~11:00	手稲つむぎの杜 地域交流スペース (前田2条10丁目)	災害と衛生環境 講師：花王グループ 加タママーケティング(株) 社会コミュニケーション部門 了舟 美奈子様 定員：25名 (×切：11/30)
12/11(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	クリスマス飾りを作ろう！ 定員：25名 (×切：12/8)
12/21(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	楽しい脳トレと筋トレ 定員：30名 (×切：12/19)
12/25(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	クリスマス音楽会♪ 定員：25名 (×切：12/22) 会費：300円
12/28(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	お楽しみ忘年会！！ 定員：35名 (×切：12/27) 会費：300円

《ベルマーク》を集める『小さなことからSDGs企画』にご賛同頂いた皆様ありがとうございます。引き続き、最寄の講座、センターで受付しております。
☆ご協力宜しくお願い致します！☆



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、身近な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。

川柳コーナー「お気に入りのおやつ」



今月より川柳コーナーが復活致しました。
どれも美味しそうで気になりますね！
次回は「手紙」です。
11月20日迄、ご応募お待ちしております♪

ノースマン あんこの甘さ 最高よ

いつの日も

買い物かごに ポテチあり

ドーナツは

シナモン掛けて 痛み付きに

テータイム

アップルパイで ゆつたりと

安納芋

甘み染み入る 口の中

道の駅

ソフトクリーム はしごする

オンライン体操「スマイルフィットネス」

日時:① **12月 1日(金)**
10:00~11:00

② **12月14日(木)**
10:00~11:00

③ **12月27日(水)**
10:00~11:00

・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



自宅からご参加されている様子

・参加される際は、
初回のみ開催日の
2~3日前までに
お申込み下さい

寒い時期の運動不足の解消に！自宅にいながら楽しく体操できますよ♪

LINEで
繋がろう！

LINEアプリQRコードでこちらを読み取り ⇒
友達登録 ⇒画面左上グレーの星マーククリック
⇒トークを押しコメント頂くと繋がります。

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)



吉田



金山

011-685-3141