

すこやか倶楽部のご案内

R5年 12月号

各講座
無料です

11月16日介護保険について
前田会館 参加者21名

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
1/9(火) 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)	 新年交流会 定員：25名 (×切：1/4)
1/18(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	ご当地体操  定員：30名 (×切：1/16)
1/22(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	楽しい脳トシと筋トシ  定員：30名 (×切：1/19)
1/25(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	チーズセミナー ～チーズを美味しく楽しむために～ 講師：雪印メグミルク株式会社 北海道コミュニティ センター 食育担当 小池 由希子様 定員：30名 (×切：1/22)

前田地区の皆様へ

今年も大変お世話になりました、誠にありがとうございました！
皆様にとって来年も良い年になりますようお祈り申し上げます。



《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、
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。



川柳コーナー「お気に入りのおやつ」「手紙」

今回は前回掲載出来なかったお題も掲載させて頂きました。

次回は「ふるさと」です。
12月22日までご応募お待ちしております♪



手紙書く事は煮くなり

今メール

古里の友の便りを

待ちわびて

ご煮沙汰を 絵手紙にして

ホツとする

楽しみに 文字美しい

頼り待つ

マドレーヌ 油分控えて

手作りす

よいとまけ 食べにくけど

私好き

オンライン体操「スマイルフィットネス」

- 日時: ① 1月11日(木) 10:00~11:00
 ② 1月23日(火) 10:00~11:00
 ③ 1月29日(月) 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！自宅にし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