



介護予防センターまえだでは、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・稲積地区の65歳以上の方を対象に講座を開催しています。初めての方もお気軽にご参加下さい。お待ちしております♪

日時	会場	内容
4 / 6 (木) 10:00~11:00	手稲区民センター 2階 はまなす 前田1条11丁目	春の筋力アップ トレーニング (〆切 : 4 / 5)
4 / 10 (月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	昭和の名曲～流行歌♪ 演奏 : YMC2の皆様  (〆切 : 4 / 7)
4 / 20 (木) 10:00~11:00	前田会館 前田6条11丁目	チョコレートの 世界へようこそ  講師 : 株式会社明治 コミュニケーション課 大沼 七海様 (〆切 : 4 / 13)
4 / 24 (月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	ケンステップ ～プラスチック製の輪を軽やかにステップ～ (〆切 : 4 / 21)
4 / 27 (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 (タオルをご持参下さい) (〆切 : 4 / 26)

～2月すこやか倶楽部『リンパマッサージ』～

今回よりチラシを縦型にリニューアル！今後も教室の様子をご紹介しますね！この教室の後は、足が驚くほど足が軽くなったと、皆様、笑顔でお帰りになりました ^^ /





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

4月13日(木)14時～



前田公園ステージ

前田7条11丁目

4月18日(火)10時～



稲積公園

手稲いなづみ病院側 ベンチ付近

4月25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！

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：①4月12日(水)

②4月26日(水)

各日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)



川柳コーナー

「好きな食べ物」



甘いもの ほどほどならと 手をのばす

母・私 孫まで続く リンゴ好き

定期的 みそラーメンが 食べたいね

蒲焼が ふあふあとろり 煮アナゴで

今月もご応募ありがとうございます。次回は、最近嬉しかったことです。3月23日までご応募ください。お待ちしております。

LINEで
繋がろう！

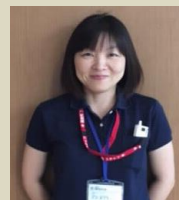
LINEアプリのQRコードでこちらを読み取り⇒
友達登録⇒トークでコメントして頂くと登録になります。
その後は申込や連絡などがLINEで出来便利です♪



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



高橋