

# すこやか倶楽部のご案内

## R6年11月号

前田・稲積地区の65歳以上の  
皆様お待ちしております♪



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の介護予防講座を各会館で開催中です！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。

つむぎで育てた  
お芋で料理教室  
どれも美味しく  
頂きました！



日時	会場	内容
12/3(火) 10:00~11:30	手稲区民センター 料理実習室 (前田1条11丁目)	すこやか食育支援事業 (持ち物: エプロン・三角巾・タオル) <b>お元気さんの食生活教室</b> 講師: 手保健センター 健康子ども課 管理栄養士 小林ゆかり様 ・手稲区食生活改善推進員協議会 の皆様 定員: 20名 (×切: 11/26)
12/9(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	<b>リンパ・マッサージ</b> 講師: 健康運動指導士 田頭 絵美様 持ち物: マット・飲み物・タオル 定員: 30名 (×切: 12/6)
12/19(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	<b>楽しい脳トレと筋トレ</b> 定員: 30名 (×切: 12/18)
12/23(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	<b>美味しいXmas会</b> 定員: 30名 (×切: 12/19) 会費: 300円
12/26(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	<b>笑って^^ 歌って忘年会♪</b> 演者: すこやか倶楽部の参加者 の皆様 定員: 30名 (×切: 12/23) 会費: 300円

## 手稲駅周辺活用MAP

『あるくていねく』  
を持って歩こう！



## 12/6(金) 10~11時予定

申込不要、歩きたい方はぜひ！  
集合: 手稲駅 あいくる前 9時55分

## オンライン体操 ☆スマイルフィットネス☆

- ・12月4日(水) 10時から11時まで ※初回のみ 申込必要
- ・12月16日(月) **一緒に体操しましょう!**





# 健康川柳！『読書』



今回も多数のご応募感謝致します。  
先日、市民交流プラザの図書館を見学しましたよ。ゆっくり本を楽しめる素敵な空間ですね。札幌の街の変化を皆様も味わってみませんか？  
今回のテーマは『安心』です。  
×切は11月22日です！  
沢山のご応募お待ちしております。

愛読書 よみ返す度  
ある気付き

深夜過ぎ ページめくる手  
止まらない

ママの膝 絵本が語る  
夢心地

本棚の 寝てた青春  
断捨離し

ベットには 難しい本  
置いておく

眼がかすみ 読書遠のく  
日々多く

涙した 野菊の墓を  
読みかえす

涙した 野菊の墓を  
読みかえす

最寄りの会館で、定期的に仲間とわきあいあい  
楽しく体操しませんか？見学も出来ますよ！

## 運動自主グループのご紹介②

グループ名	会場	開催日	時間/会費	対象者
てっぽく 体操サークル	前田西第一町内会 集会所	水曜日	10～11時 無料	前田西第一町内会
まえだっていいね	前田会館	火曜日	10～11時 月500円	前田地区・周辺地域
前田すこやか体操クラブ	市営住宅前田7条 集会所	火曜日	10～11時 月300円	前田公園団地・わらび北・南町内会
ふれあい健康体操教室	稲積公園ロピアIV 集会所	月4回 (火水木金)	10～11時半 年500円	稲積公園西町内会
チームひまわり	稲積記念会館	月3回 水曜日	10時～11時半 月500円	稲積全域
ゆり会	市営住宅 稲積集会所	水曜日	9時50分～11時 月300円	会館界限

LINEで  
繋がろう！

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)



吉田

金山

011-685-3141