

すこやか倶楽部のご案内

R6年2月増刊号

各講座無料です♪

災害と衛生環境の講座では、災害時に備える清潔情報を学びました

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 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
3/4(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)	ポッチャ大会 定員：20名 (×切：2/28)
3/11(月) ※10:00~ 11:30	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	待望のウクレレ音楽会♪ 講師：絹うた&ウッキーさん 定員：35名 (×切：3/8) 
3/15(金) ※10:00~ 11:30	手稲つむぎの杜 地域交流スペース (前田2条10丁目)	あなたのお腹は大丈夫？ 腸内環境を整えて、便秘解消 フレイル予防に繋げよう！ 講師：家庭医療クリニック 管理栄養士 國井澄絵様 定員：25名 (×切：3/14)
3/21(木) ※10:00~ 11:30	前田会館 (前田6条11丁目)	今からでも遅くない！ 相続と認知症対策 講座 講師：行政書士ほそだ宮の森事務所 細田健一様
3/25(月) ※10:00~ 11:30	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	前田会館 定員：25名 (×切：3/19) 稲積記念会館 定員：25名 (×切：3/22) ※ いずれか1日の申し込みとなります
3/28(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	必見！血流改善講座 講師：花王グループカスタマーマーケティング株式会社 社会コミュニケーション部門 了舟 美菜子様 定員：35名 (×切：3/25)



川柳コーナー「魚」



見掛けない 煮つけ食べたい
エゾメバル(ガヤ)

ホテイ魚(ゴッコ)値段高すぎ
手が出ない

好物の『くさや』届いて
夫ニコニコ

魚でも 住みづらい海
温暖化

世界中 魚になれば
何処までも

小魚は 大きな群れで
立ち向かう

初投稿頂いた〇様、常連様
ありがとうございます♪
今回のテーマは「温泉」です。
2月19日迄ご応募お待ちしております！



オンライン体操 「スマイルフィットネス」



- ・セラバンドを使った体操や、脳トレ・口腔体操などを行います
- ・参加の際は、初回のみ 開催日の2~3日前までにお申込み下さい

日時: ① 3月6日(水)

10:00~11:00

② 3月18日(月)

10:00~11:00

③ 3月27日(水)

10:00~11:00



自宅からご参加されている様子

運動不足の
解消に!
自宅で一緒に
体操しませんか?

《ベルマーク》 集める『小さなことからSDGs企画』を引き続き、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! ☆

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 をクリック
⇒トーク を押し コメント いただくと繋がります。
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