



すこやか倶楽部のご案内

R6年3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
4/8(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	楽しい脳トレと筋トレ 定員：35名 (×切：4/5) 
4/12(金) 10:00~11:00	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	大人のぬり絵 定員：25名 (×切：4/11) ※ 色鉛筆・クーピー等がある方はご持参ください
4/18(木) 10:00~ ※11:30	前田会館 (前田6条11丁目)	楽しくまなぶ！認知症 予防講座 (脳年齢測定あり) 講師：明治安田生命保険相互会社 手稲営業所の皆様 定員：30名 (×切：4/16)
4/22(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	ケンステップと ストレッチ体操 定員：35名 (×切：4/19)
4/25(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	歌と笑いとトークの会 定員：35名 (×切：4/23) 茶話会費：100円 

オンライン体操【スマイルフィットネス】

運動不足の解消に！
一緒に体操しませんか？

日時：①4月4日(木)

10:00~11:00

②4月23日(火)

10:00~11:00



・セラバンドを使った体操や
脳トレ・口腔体操等を行います

・**初回のみ**

開催日2~3日前迄に
お申込み願います

《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！ ☆



川柳コーナー「温泉」



今回も多数のご応募ありがとうございます
今すぐ温泉に行きたくなる作品ですね！
次回のテーマは「スマホ」です
3月19日迄、ご応募お待ちしております♪

起きぬけに ひと風呂酒気を
抜く湯宿

東北の ひなびた宿で
貸し切り湯

湯けむりを 揺らし飛び交う
外国語

何想う 秘湯巡りの
一人旅

湯の香り 身体に染みて
生き返る

入りすぎ 疲れとるはず
運動果

温泉に 赤さいやます
猿の顔
(赤さいやます↓まますます
赤くなること)



前田ウォークラリーのご案内 (申込不要)

今年も前田散歩で会話を楽しみ、体操で足腰を鍛えましょう！



前田公園ステージ
前田7条11丁目
4月11日(木)10時～

稲積公園
稲積病院側ベンチ付近
4月30日(火)10時～



**沢山スタンプを
集めて
景品をゲット!**



- ・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、ご連絡願います

**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)



011-685-3141

吉田 金山