

すこやか倶楽部のご案内

R6年4月号

各講座無料です♪

3.11絹うた&ウッキーさんとの
ウクレレ演奏は大盛り上がり
でした♪(稲積記念会館)

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
5/1(水) 10:00~11:00	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	コグニサイズ 講師：コグニサイズ指導員 田頭 絵美様 定員：25名 (×切：4/30)
5/8(水) 10:00~11:00	手稲区民センター 3階 視聴覚室 (前田1条11丁目)	懐メロを楽しむ会♪ 演奏：YMC2の皆様 定員：35名 (×切：5/7)
5/13(月) 10:00~11:00	《集合》 9:55 稲積記念会館 (前田5条5丁目)	ノルディックウォーキング (雨天時は会館にてレク・体操を予定) 持ち物：飲み物、帽子、手袋 定員：25名 (×切：5/10)
5/16(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	熱中症対策講座 講師：大塚製薬(株)北海道支店 ソーシャルヘルス・リレーション担当 神田 悠司様 定員：35名 (×切：5/14)
5/23(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	食物繊維でスッキリ腸活！ 講師：伊那食品工業株式会社 かんでんぱぱショップ 宮の森店 藤岡様 定員：35名 (×切：5/21)
5/27(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	楽しい筋トレと脳トレ 定員：35名 (×切：5/24)

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：①5月9日(木)
10:00~11:00
②5月21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



川柳コーナー「スマホ」



今回も多数のご応募ありがとうございます。スマホに慣れるまで大変ですよ。次回のテーマは「筋肉」です。4月22日迄、ご応募お待ちしております♪

口よりもしゃべりが得意

ボクの指

スマホ鳴り 名前見てから

後回し

また消えた 慣れぬスマホに

四苦八苦

スマホさん 知恵が詰まった

玉手箱

メール来て 返事もたつき

又メール

デビューした スマホの操作

また忘れ

電車内 みんなスマホと

睨めっこ



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！



手稲つむぎの杜

前田2条10丁目

5月14日(火)10時～

稲積公園

稲積病院側ベンチ付近

5月30日(木)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