



# すこやか倶楽部のご案内

## R6年7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。

日時	会場	内容
8/6(火) 14:30~15:30	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	からだほぐして、リズム体操♪ 講師：フィットネスインストラクター 兼村 晴子様 定員：25名 (×切：8/5)
8/15(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	タオル体操と楽しい脳トレ 当日は、タオルをご持参ください 定員：30名 (×切：8/14) 
8/22(木) 10:00~11:30	前田中央会館 (前田8条11丁目)	耳つぼでリラックス 講師：ゆゆた工房 鷺見 未織様 定員：25名 (×切：8/20)
8/26(月) 10:00~11:00	《集合 9:50》 稲積記念会館 (前田5条5丁目)	パークゴルフの会 道具は各自、帽子、手袋、飲み物持参 ※雨天時は会館にて体操・レクを実施 定員：30名 (×切：8/23)
8/29(木) 10:00~11:30	手稲つむぎの杜 地域交流 スペース1・2 (前田2条10丁目)	栄養ワンダー2024 (お土産付き!) 『ずーっと。おいしく、健口に！ オーラルフレイル?! 食べることに自信はありますか?』 美味しく口から食べ続けるために、今からできる 食事の工夫を管理栄養士が伝授します! 講師：家庭医療クリニック管理栄養士 小玉 加奈子 様 定員：40名 (×切：8/27)

**介護予防センターまえだでは、以下の業務も実施しています。**

- ◎ 高齢者の身近な相談窓口として、電話、来所、訪問にて相談をお受けし、地域の介護予防活動の紹介、介護保険の説明などを行っています。
- ◎ 介護予防活動が自主的に継続されるよう、地域の運動自主グループ、サロン、老人クラブ、町内会等の支援を行っています。お気軽にご相談ください。

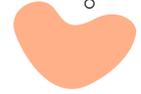
《**タオル**》新品でなくてもOKです。『小さなことからSDGs企画』を引き続き、最寄の講座、センターで受付しております。 ☆ご協力宜しくお願い致します! ☆



# 川柳コーナー「夏野菜」



今回も多数のご応募ありがとうございます  
 ございます。夏野菜を今年も沢山  
 味わいたいですね。  
 次回テーマは『散歩』です。  
 メ切は7月23日です！  
 沢山のご応募お待ちしております。



菜園に 毎朝夏を

採りに行く

初どりの 小粒なトマト

ほどけ様

手植えした 胡瓜もぎ取り

丸かじり

今年こそ 小ナス作って

浅漬けに

ズッキーニ 次々採れる

たくましさ

育ってる キュウリトマト

競い合い

## オンライン体操【スマイルフィットネス】

・初回のみ 開催日2~3日  
 前迄に申し込み下さい。

日時:①8月9日(金)、②8月21日(水) 各日10:00~11:00



## 前田ウォークラリーのご案内 (申込不要)

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

8月19日(月)10時~

稲積公園

稲積病院側ベンチ付近

8月30日(金)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