

# すこやか倶楽部のご案内

R6年8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♪

手稲夏あかり  
提灯作成ありがとうございました！

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
9/6(金) 14:00~15:30	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	初めての気功 講師：友好鍼灸院 院長 那須 博文様 定員：25名 (×切：9/5)
9/9(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	転ばぬ先の杖、福祉用具の あれこれを知ろう！ 講師：株式会社フロンティア 札幌営業所 上岡祐太様 定員：30名 (×切：9/5)
9/19(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	地域見守りサポーター養成講座 講師：手稲区社会福祉協議会 職員 定員：30名 (×切：9/18)
9/26(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	ボッチャで交流会 定員：25名 (×切：9/25)

## オンライン体操【スマイルフィットネス】

①9月5日(木)

②9月25日(水)

各日10:00~11:00

運動不足の解消に！  
一緒に体操しませんか？



※初回のみ 開催日の2~3日前迄にお申込み願います

**ボランティア活動  
協力をお願い**

地域の児童に向けた手芸品作成にご協力頂ける方を募集中です  
是非、当センターまでご連絡ください、宜しくお願い致します！

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。



# 健康川柳！「散歩」



今回も多数のご応募ありがとうございます。  
散歩など外出の際は、熱中症にならぬように、  
飲み物等をご持参ください。

今回のテーマは『朝の習慣』です。  
メ切は8月22日です！

沢山のご応募お待ちしております。

愛犬と散歩した道

懐かしい

暑い夏 がるがわの散歩

ひと休み

ご近所の 季節の花を

見て歩く

無理せずに 木陰で涼み

折り返す

名も知らぬ 花がお迎え

散歩みち

友と行く 木漏れ日の道

散歩しに

今日も又 歩けぬ訳を

考える



## 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！



手稲つむぎの杜

前田2条10丁目

9月17日(火)10時～

稲積公園

稲積病院側ベンチ付近

9月30日(月)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