

すこやか倶楽部のご案内

R7年10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 へご連絡下さい

青天に恵まれた
稲積公園でのパークゴルフ
スコアにも恵まれました！

日 時	会 場	内 容
11/4(火) 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：コグニサイズ指導者 田頭 絵美様 定員：20名 〆切：10/31
11/10(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	高齢者に多い腰痛の予防と対策 おうちでくらそう 訪問看護ステーション シニアマネージャー 認定理学療法士(運動器) 谷口英一様 定員：35名 〆切：11/7
11/20(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	季節の小物作り♪ 定員：25名 〆切：11/19
11/27(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	身体と上手に向き合い 歩く力をつけよう！ 講師：整体院心・音鍼灸治療院 鍼灸師 吉田健吾様 定員：35名 〆切：11/26

ZOOMで オンライン体操♪ 『スマイルフィットネス』

- ・11月6日 (木) 各日:10~11時
- ・11月25日 (火) 運動不足解消にいかがですか？



つながり方は事前にお伝えしますので安心です！※初回のみ 申込をお願いします

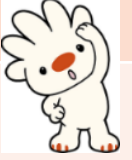
介護予防センターまえだでは、以下の業務も実施しています。

◎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。

前田地区 運動自主グループ紹介！ ①

身近な会館 等でストレッチや筋トシを行っております。継続は筋肉なり！見学もOK
参加ご希望の方は、介護予防センターまえだ 685-3141 迄ご連絡ください。

チーム名	開催場所	開催日/時間	参加費(月)	参加条件
まえだって いいね	前田会館 (前田5条5丁目)	火曜日 10時～11時半	1000円 要確認	特になし
にこにこ たいそう	前田中央会館 (前田8条11丁目)	金曜日 10時～11時半	300円	前田地区 全域の方
前田すこやか 体操クラブ	市営住宅 前田7条集会所 (前田7条12丁目)	火曜日 10時～11時半	300円	前田公園団地・ わらび北・南町内会 エリアの方
男の筋トレ塾	手稲区民センター (前田1条11丁目) すずらん等	火曜日 10時～11時半 or 13時半～15時	約800円 要確認	手稲区内全域の方 ・男性限定 ・マット使用



片言で笑顔こぼれる3才児

笑顔から元気をもらい痛み減る

閉じた目に浮かぶ笑顔の母がいる

ニッココの孫 苦笑いの財布

顔笑い心で涙負け試合

いつになる笑顔が戻るガザの子等

健康のバロメーターは笑顔から

元気出せ脳に口角上げて見せ

ベットから手招き笑顔みて安堵

おはようと一緒に笑顔ごあいさつ

健康川柳『笑顔』
笑う門には福来る！毎日「笑顔」
で暮らしたいですね。
次回のお題は、「階段」です。
10月24日メッチです。
ご応募お待ちしております♪

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♪



ベルマーク、リングプル等回収のご協力ありがとうございます♪今後ともご協力を宜しくお願い致します。

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 (不在の場合、折り返しご連絡致します)