

すこやか倶楽部のご案内

R7年12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♪



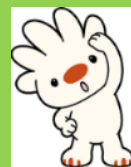
今年も沢山の皆様とお会いし、様々な介護予防活動が出来たこと嬉しく思います♪
来年もこの活動をよりパワーアップしていきたいと思っておりますので、**皆様のご参加お待ちしております。良い年をお迎えくださいませ！** 介護予防センターまえた 吉田・金山

| 日時 | 会場 | 内容 |
|--------------------------|-----------------------|---|
| R8.1/6(火) 14:00～15:00 | 手稻つむぎの杜 (前田2条10丁目) | 新年🐶お楽しみ会♪ 定員：20名 ✕切：1/5 |
| 1/15(木) 10:00～11:00 | 前田会館 (前田6条11丁目) | あったまろう！お汁粉の会 定員：25名 ✕切：1/14 会費：100円 |
| 1/22(木) 10:00～11:00 | 前田中央会館 (前田8条11丁目) | ボッチャ交流会 定員：35名 ✕切：1/21 |
| 1/26(月) 10:00～11:00 | 稲積記念会館 (前田5条5丁目) | 筋トレと楽しい脳トレ 定員：35名 ✕切：1/23 |

ZOOMで オンライン体操♪「スマイルフィットネス」

・1月13日（火） 各日：10～11時 ※初回のみ 申込必要

・1月27日（火） 接続方法は事前にお伝えしますので安心！
身体を動かしたい方はお待ちしております。



介護予防センターまえたでは、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。

★札幌手稲区介護予防センターまえた 685-3141

前田地区 運動自主グループ紹介！ ②

身近な会館 等でストレッチや筋トレを行っております。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た 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 | 参加条件 |
|----------------|----------------------------|-------------------------|--------------|--------------|
| チームひまわり | 稲積記念会館 (前田5条5丁目) | 月3回 水曜日 10時～11時半 | 月500円 要確認 | 前田地区 全域の方 |
| ふれあい 健康体操教室 | ロピア稲積公園Ⅳ (前田5条8丁目) | 月4回 火・水・木・金 10時～11時半 | 年間 500円 | 稲積公園西 町内会 |
| ゆり会 | 市営住宅 稲積集会所 (前田3条4丁目) | 水曜日 9時45分～11時 | 300円 | 前田地区 全域の方 |
| まえた 健康体操の会 | 砂山会館 (前田13条10丁目) | 金曜日(第5は無し) 10時～11時半 | 無料 | 前田東町内会 |

新しい運動自主グループを立ち上げたい方も、ご連絡をお待ちしております！



川柳も脳トレの一つです。
皆様も「1日1句」始めて
はいかがでしょうか？

骨のため日光プラスビタミンD

ビタミンを豊富に含む趣味の会

ビタミン削きのうの疲れふとばす

ビタミンC補給していく孫の笑み

みかん風呂美肌温浴リラックス

ビタミンが盛り沢山の鍋料理

色白になると信じてビタミンC

優しさが枯れた心のビタミンに

次回のお題は、「鍋」です。
ご応募お待ちしております♪
ビタミンCは免疫力を高める働きが
ありますよ！果物・野菜の摂取に
より、風邪予防を心がけたいですね。

健康川柳『ビタミン』

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た
手稲区前田2条10丁目1-7(手稲つむぎの杜内)



011-685-3141 (不在の場合、折り返しご連絡致します)

吉田

金山