

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♪



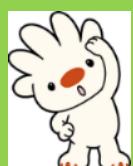
今年も沢山の皆様とお会いし、様々な介護予防活動が出来たこと嬉しく思います♪
来年もこの活動をよりパワーアップしていきたいと思いますので、**皆様のご参加お待ちしております。良い年をお迎えくださいませ！** 介護予防センターまえだ 吉田・金山

日時	会場	内容
R8.1/6(火) <u>14:00～15:00</u>	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 メ切：1／5
1/15(木) 10:00～11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	あつたまろう！お汁粉の会 定員：25名 メ切：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 メ切：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 メ切：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います。



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。

★札幌手稲区介護予防センターまえだ 685-3141

前田地区 運動自主グループ紹介！

⑦

身近な会館 等でストレッチや筋トレを行ってあります。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	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
まえだ 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！



健康川柳『ビタミン』

皆様も「1日1句」始めて
川柳も脳トレの一つです。
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

ビタミン剤きのうの疲れふつとばす

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

ご応募お待ちしております♪
次回のお題は、「鍋」です。

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。

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

札幌市手稻区介護予防センターまえだ

手稻区前田2条10丁目1-7(手稻つむぎの杜内)

011-685-3141 (不在の場合、折り返しご連絡致します)



吉田 金山