

すこやか倶楽部のご案内

R7年2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♪



新年も素敵なお正月飾りを
つむぎの杜ギャラリーに展示
することが出来ました！
ご協力いただいた沢山の皆様
ありがとうございます！

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

日時	会場	内容
3/4(火) 10:00~11:30	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	注目の栄養素、たんぱく質を知ろう！ ～食事に簡単プラスするコツ～ 講師：家庭医療クリニック 管理栄養士 國井澄恵様 定員：25名 (※切：3/3)
3/10(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	ゆる元体操 講師：ゆる元体操 初級指導者 佐々木 千文様 定員：30名 (※切：3/7)
3/19(水) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	脳トレと筋トレ 定員：30名 (※切：3/17)
3/24(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	フレイル予防の運動と食生活 ～筋肉と嚥下機能アップ♪～ 講師：公益社団法人 北海道栄養士会 栄養ケア・ステーション 定員：30名 (※切：3/21)
3/27(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	忘れていませんか？ 口腔ケア ～しゃべって！歌って♪思い出そう～ 講師：歯科衛生士 星川 利枝様 定員：30名 (※切：3/25)

ZOOMで オンライン体操♪「スマイルフィットネス」

今月も3回あります！

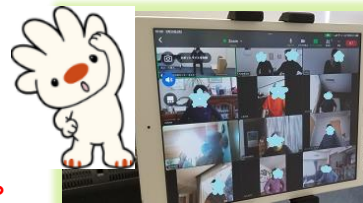
- ・3月3日(月)
- ・3月14日(金)
- ・3月31日(月)

各日：10時～11時

画面でお会いしましょう♪

※ZOOMの使用方法については、お尋ねください。

※初回のみ 申込必要



⑦ ` ⑧ ` ⑨ ` ⑩ ` ⑪ ` ⑫ ` ⑬ ` ⑭ ` ⑮ ` ⑯ ` ⑰ ` ⑱ ` ⑲ ` ⑳ ` ㉑ ` ㉒ ` ㉓ ` ㉔ ` ㉕ ` ㉖ ` ㉗ ` ㉘ ` ㉙ ` ㉚ ` ㉛ ` ㉜ ` ㉝ ` ㉞ ` ㉟ ` ㊱ ` ㊲ ` ㊳ ` ㊴ ` ㊵ ` ㊶ ` ㊷ ` ㊸ ` ㊹ ` ㊺ ` ㊻ ` ㊼ ` ㊽ ` ㊾ ` ㊿ `

手稲駅周辺活用MAP

「あるくていねく」
を持って歩こう！



3/18(火)10～11時

申込不要、歩きたい方はぜひ！

集合：手稲駅 あいくる前 9時55分

今回も多数のご応募感謝致します。これまで応募いただいた方も、まだの方も次回のご応募をお待ちしております。
次回は『昼寝』（2/21メ切）です。

トマト鍋リコピンたつぷり元気でる

ストーブに受験の夜食ひとり鍋

鍋つき囲む笑顔に話し笑く

肉さかなゴロゴロ孫と囲む鍋

今の世は酸いも甘いも圍鍋に

日中の活動量を増やし、長時間の昼寝を避けよう！

昼寝の回数が多かったり、長時間の昼寝は、「睡眠の質低下や健康、認知機能低下リスク」が高まると言われています。太陽の光を浴びる、地域活動参加、運動の習慣化等により、日中の活動量を増やし、睡眠の質を高めましょう！



新年☆巳年のなぞなぞ&クイズ！



1. 蛇がいなくなるパンは何？

- ①メロンパン ②ジャムパン ③アンパン ④クリームパン

2. 期待外れと似た意味を持つことわざは？

- ①蛇の道は蛇 ②藪をつついて蛇を出す ③竜頭蛇尾 ④蛇に睨まれた蛙

3. 蛇がペロペロ舌を出すのはなぜか？

- ①相手を驚かすため ②臭いを感じるため ③体温調節のため

(答えは裏面に)

巳のように、脱皮を繰り返し大きくなりたいですね〜

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。

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)



吉田

金山

011-685-3141