

すこやか倶楽部のご案内

R7年5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た 685-3141 へご連絡下さい

つむぎギャラリーに春が♪
『ロピア・エル稲積公園
絵手紙愛好会』様の作品
木工品を展示致しました

日 時	会 場	内 容
5/30(金) 10:00~11:00	《集合》 前田森林公園 芽生えの塔	大人の遠足～藤棚見学!? ツアー 申し込み不要 雨天中止 飲み物は必ず持参
6/3(火) 10:00~11:00	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	続けたくなる! 楽勝トレーニング♪ 講師: インストラクター 北村 和也様 定員: 25名 〆切: 5月30日
6/9(月) 10:00~11:00	《集合》 稲積記念会館 (前田5条5丁目)	パークゴルフを楽しむ会 ※ 道具は各自、帽子、手袋、飲み物持参 ※ 雨天時は、会館でレク、体操を予定 定員: 30名 〆切: 6月5日
6/19(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	予測ができない地震に備える! もしものときのアクションプラン 講師: 明治安田生命保険相互会社 手稲営業所 総務課長 川脇 久美子様 定員: 30名 〆切: 6月17日
6/23(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	ストレッチと脳トレ 定員: 30名 〆切: 6月20日
6/27(金) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	ていね夏あかり～提灯作り～ ※お祭り当日: 飾りつけボランティアも募集中です! 詳細は後程 定員: 30名 〆切: 6月26日

ZOOMで オンライン体操♪ 「スマイルフィットネス」

・6月 2日 (月)

各日: 10時～11時

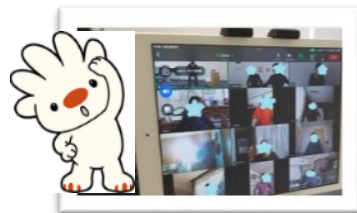
一緒に体操しましょう!

・6月17日 (火)

※ZOOMの使用方法については、詳しくお伝え

※初回のみ 申込必要

致しますので、ご参加お待ちしております♪



健康川柳『苗』



今回も多数のご応募感謝致します。

次回のお題は

『太陽』（5/22メ切）です。

今年も苗が良く育つと良いですね。

今から収穫が楽しみです！

ご応募お待ちしております！

ミニトマト目利きの姉とえらぶ苗

作ってた苗は今年は買うつもり

継ぎ木苗初心者向きと聞いて買う

いじられて店先の苗位にいる

桜咲き苗に思いをはせる時



あした葉の冬越しできて苗増やす

新しい縁を結んで花の苗

入学につきそうように移植する

前田ウォーク に参加しませんか？(申込不要)

前田公園ステージ

前田7条11丁目

6月13日(金)10時集合



脱水にならないように
飲み物を持参しよう！

今日は5千
歩目標？



稲積公園

稲積病院側ベンチ付近

6月26日(木)10時集合



・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
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♪



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)

011-685-3141 (不在の場合、折り返しご連絡致します)



吉田



金山