

すこやか倶楽部のご案内

R7年7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♪

ご近所先生の
ご指導により



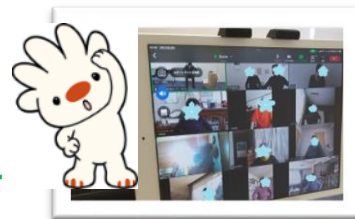
すぐに出ました～
「ナイスショット!!」

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
8/8(金) 10:00～11:00	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	楽しいテーブルゲーム!! 定員：20名 〆切：8月7日
8/21(木) 10:00～11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	ストレッチとケンステップ 定員：30名 〆切：8月20日
8/25(月) 10:00～11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	ウクレレとフラの会♪ 演者：ハーブの風、根本 敦子様 定員：35名 〆切：8月22日
8/28(木) 10:00～11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	栄養ワンダー Ver.2 お土産付き♪ くだもののチカラで毎日いきいき！ ～“ちょうどいい”果物生活はじめませんか？～ 講師：家庭医療クリニック 管理栄養士 小玉加奈子様 定員：35名 〆切：8月26日

ZOOMで オンライン体操♪ 「スマイルフィットネス」

- ・8月6日(水) 各日:10～11時
 - ・8月26日(火) 一緒に体操しましょう!
- ※ZOOMの使用方法については、詳しくお伝え致しますので、ご連絡お待ちしております♪
- ※初回のみ 申込必要



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。

前田ウォークのご案内♪♪(申込不要)



下手稲公園

前田5条13丁目

8月20日(水)9時半～



当日はタオルを
ご持参ください！

・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



今日は何歩
歩こうかな



稲積公園

稲積病院側ベンチ付近

8月27日(水)14時～

寝るとき
川柳
思いつく



大谷へバトンをタッチ巨星墜つ

時計台あちこち灯る赤い星

流れ星願い半分積み残し

パッと散る大転倒に星の束

天の川父と母とは会えたかな

星空の輝きを増す過疎の村

お星さま俺の望みは重過ぎる

星空に我慢しないで泣いてみた

七夕に合えるおり姫羨ましい

『健康川柳』(7月23日メ切)です。
ご応募お待ちしております♪

健康川柳『星』

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