

すこやか倶楽部のご案内

R7年9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♪



ウクレレとフラの会
大盛況でした～♪♪

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
10/7(火) 14:00～15:30	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	美術への誘い 講師：北海道美術館協力会 特別活動部の皆様 定員：20名 〆切：10/6
10/10(金) 10:00～11:00	<集合> 前田森林公園 芽生えの塔	大人の遠足～紅葉ツアー 申し込み不要 雨天中止 飲み物、帽子のご持参を！ 
10/16(木) 10:00～11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	手作りお菓子でカフェタイム 定員：25名 〆切：10/14 持ち物：エプロン、三角巾、タオル、会費100円
10/23(木) 10:00～11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	続けたいくなる！ 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：35名 〆切：10/22
10/27(月) 10:00～11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	手作りお菓子でカフェタイム 定員：35名 〆切：10/23 持ち物：エプロン、三角巾、タオル、会費100円

ZOOMで オンライン体操♪ ・10月 3日 (金)
「スマイルフィットネス」 ・10月 21日 (火)



つながり方は事前にお伝えしますので安心です！

各日：10～11時 ※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) 飲み物持参、雨天中止

◎ 手稲つむぎの杜
前田2条10丁目
10月2日(木)10時～



◎ 稲積公園
稲積病院前 ベンチ
10月17日(金)10時～



今年度、最後の前田ウォークになります。一緒に歩いて、笑って、楽しいひと時を！



計算問題！

サイコロの数字を計算しましょう！（答えは裏面）

① $\begin{array}{|c|} \hline \bullet \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \bullet \\ \hline \end{array} = \boxed{?}$

② $\begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \bullet \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \\ \hline \end{array} = \boxed{?}$



流いねーテーマヒマ金をかけた喉

生き甲斐は歌手になり切る演歌です

ヨガ仲間いわけ絆繋いでる

川柳で心を文字に置き換える

例会へ余暇の全てを注ぐ趣味

多趣味です本業何か忘れてる

五七五すきま時間を埋め尽くす

創り出す我が身の姿盒裁に

数独で心落ちつきもう一回

今回も多数のご応募感謝致します。
次回のお題は、「笑顔」です。
9月22日×切です。
ご応募お待ちしております♪

健康川柳「趣味」

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