前田・稲積地区６５歳以上の皆様へ

健康アプリ《アルカサル》ポイント対象！



すこやか倶楽部のご案内・11月号

札幌市委託事業

12/8（火）	13:30～14:30	手稲つむぎの杜 前田2条10丁目	『特別医療講演』 **災害時の備え方～糖尿病の場合** 講師：手稲渓仁会病院　総合内科 医師　田治　孔明氏 （日本糖尿病学会認定　糖尿病専門医）	締切 12/4

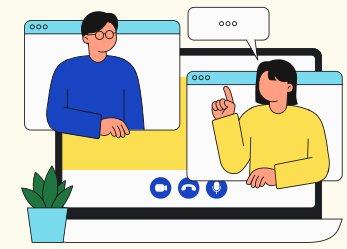
田治医師より　　石川県・熊本県での大きな揺れを伴う地震、千葉県での豪雨災害に際し、心よりお見舞い申し上げます。
命を守る行動で着の身着のまま避難された被災者の中には、糖尿病等の慢性疾患のため定期服用が必要な薬が欠かせない方も多数いらっしゃいました。 今回、皆様と共に災害時の備えについて、学び・考える機会を設けたいと思います。
なお、多くの皆様にご参加頂けますよう、翌年3/25　前田中央会館にて同内容の開催を予定しております事お伝え致します。

12/14（月）	10:00～11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	**ためになる脳トレと楽しい筋トレ**	12/11
12/17（木）	10:00～11:00	前田会館 前田6条11丁目	**クリスマス音楽会♪♪♪** 演奏：すこやか倶楽部　参加者さん	12/15
12/24（木）	10:00～11:15	前田中央会館 前田8条11丁目	**盆踊りde Xmas！** 講師：盆踊りを楽しむ会　四季 代表　藤　道舞　様	12/22
12/28（月）	10:00～11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	話題の北村和也さんと踊ろう♪ **Wow! Step！** ～体操で温活を♪ 講師：フィットネスインストラクター 北村　和也　様	12/25

スマイルフィットネス『ZOOMで体操』

☆開催日　12/21（月）

☆時間　10～11時



【お願い】　初めてご参加の方は登録を！
これまで参加された方もお申込みが必要です！
お申込みの方に　ZOOM　IDとパスコードをお知らせ致します。

参加方法などお知らせしますので、初めての方もお気軽にお申し込みを！

健康川柳『セーター』



今回もご応募ありがとうございます！
次回のテーマは『冬道』です～。
締切：11月20日

- 断捨離で捨てるか迷うセーターを
- 器械編み教室通った若い頃
- 待ち合わせ赤いセーター着てニコリ
- セーターの編み機姿を消したまま
- セーターのほころび目立つ独り者
- ほつれゆく記憶をたぐる毛糸玉
- セーターの赤が白髪によく映える
- バーゲンで夫に似合うセーターを
- 母夜なべ編んだセーター超温い

LINE登録のご案内

LINEアプリで　QRコードを
読取り、友達登録！
→画面上部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って下さい
こちらから返信を致しますので、
ご不明な点がありましたらお知らせを！

LINEで
すこやか倶楽部等
の申込みが
出来るなど、
便利です！

お申込み・相談先はこちら

健康アプリ《アルカサル》もチェックを！

札幌市手稲区介護予防センターまえだ
札幌市手稲区前田２条１０丁目１－７
（手稲つむぎの杜内）
０１１－６８５－３１４１



吉田



金山