

# すこやか倶楽部のご案内

R8年3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！！



日時	会場	内容
4/7(火) 10:00~11:00	手稻つむぎの杜 (前田2条10丁目)	カラダほぐして、リズム体操♪ 講師：フィットネスインストラクター 兼村 晴子様 定員：20名 〆切：4/6 ※持ち物：運動靴
4/13(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	『フレイル・サルコペニア予防の ための食事と運動』冊子で学ぼう！ (森永乳業クリニコ株式会社様より試供品あり) 定員：25名 〆切：4/6
4/16(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	楽しい脳トレとストレッチ 定員：25名 〆切：4/15
4/23(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	札幌健康アプリ『アルカサル』を活用しよう！ <b>健康アプリ説明会</b> 講師：札幌健康アプリ事務局の皆様 定員：35名 〆切：4/21
4/27(月) 10:00~11:00	集合！ 稲積記念会館 (前田5条5丁目)	ノルディックウォーキング 定員：30名 〆切：4/23 持ち物：飲み物・帽子・手袋 ※雨天時は会館にて体操予定



## オンラインで体操! 「スマイルフィットネス」

ZOOMの接続方法は事前にお伝えしますので安心! 自宅で体操しませんか?

- ・4月9日(木) 各日:10~11時
- ・4月21日(火) ※初回のみ 申込必要

運動の習慣  
を大事に  
したいです!



### 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。

★札幌手稲区介護予防センターまえだ 685-3141

# 前田地区の方が参加できる！運動自主グループ紹介 ④

定期的にストレッチや筋トレをしたい方を募集中！見学もOK！参加ご希望の方は  
介護予防センターまえた **685-3141** までご連絡お待ちしております♪

チーム名	開催場所	曜日/時間	参加費/月	対象者	参加費や持参物は確認願います
手稲パワーアップ体操	手稲区民センター 2階 はまなす	毎週 月曜日 14時～15時半	1500円	手稲区内の男性	
男塾2025	新発寒地区センター 新発寒5条4丁目2-2 和室A・B	毎週 水曜日 10時～11時半	1000円	手稲区内の男性	
つむぎ体操 3/5スタート！	手稲区民センター 視聴覚室 等	木曜日か金曜日 10時～11時半	550円	前田地区の方	

新しい運動自主グループを立ち上げたい方も、ご連絡お待ちしております！  
その他、地域を拠点に、住民同士がともに企画し、内容を決め、ともに運営していく  
楽しい仲間作りの場『サロン』を始めたい方、参加したい方も募集中です♪  
さあ、春に向けて動き出しませんか？ジッとしているのはもったいないですよ～。



ジョン連れて今日のランチは  
ドックカフェ

出不精の夫とランチ回る寿司

亭主留守お外でランチるるるる

物価高ランチ軒並み羽が生え

コンビニがわが家のランチ支配する

マックでは孫とランチ納まらず

街に出てひとりランチはつまらない

女子会のランチおしゃべり  
盛り上がる

**健康川柳「ランチ」**

ホッとする川柳のご応募を頂き  
ありがとうございます。  
次回のお題は、「繋がり」です。  
3月19日メ切です。  
ご応募お待ちしております♪

**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♪



参加申込・ご相談はこちら

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

**011-685-3141** (不在の場合もありますので、留守電にメッセージをお願い致します)

  
吉田

  
金山