



# すこやか倶楽部のご案内 R8 4月号

<p>5/1 (金)</p>	<p>10:00 ～ 11:00</p>	<p>手稲つむぎの杜 前田2条10丁目</p>	<p>サッポロスマイル体操</p>	<p>×切 4/30</p>
<p>5/11 (月)</p>	<p>10:00 ～ 11:00</p>	<p>稲積記念会館 前田5条5丁目</p>	<p>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</p>	<p>5/8</p>
<p>5/21 (木)</p>	<p>10:00 ～ 11:00</p>	<p>前田会館 前田6条11丁目</p>	<p>続けたくなる！ <b>楽勝トレーニング♪</b> 講師：フィットネスインストラクター 北村 和也様</p>	<p>5/20</p>
<p>5/25 (月)</p>	<p>10:00 ～ 11:00</p>	<p>稲積記念会館 前田5条5丁目</p>	<p>楽しい脳トレと筋トレ</p>	<p>5/23</p>
<p>5/28 (木)</p>	<p>10:00 ～ 11:00</p>	<p>前田中央会館 前田8条11丁目</p>	<p>季節の小物製作♪</p>	<p>5/27</p>
<p>5/29 (金)</p>	<p>10:00 ～ 11:00</p>	<p>集合 前田森林公園 芽生えの塔</p>	<p><b>大人の遠足</b> 持ち物：飲み物、帽子 雨天中止/迷う場合ご連絡願います</p>	<p>申込み 不要</p>

# スマイルフィットネス (ZOOMで体操)

・ 5月8日 (金) ・ 5月26日 (火)

・ 各日 10時～11時

初回のみ申し込みが必要です。  
ご不明な点はお問い合わせください

## 前田中央会館に男性限定の 運動自主グループ『メンズ筋トレ塾』が誕生します！



☆対象者：区内の65歳以上の男性

☆活動開始日：4月13日 (月) (月3回予定)

10時～11時半

☆持ち物：マットかバスタオル、飲み物

会費：お問い合わせください

見学もOK  
です！

運動不足解消や仲間作りなど、このチャンスを是非♪

## 健康川柳【繋がり】

アヒルの子母のしっぽに数珠つなぎ

人はみな繋がっている知らぬ間に

微笑みが夫婦のピンチつなぎ止め

先輩の安堵聞こえてくるタスキ

すこやかで人との繋がり宝もの

世界みな手と手を繋ぎ平和な日

今回もご応募ありがとうございます！  
次回は「芽生え」です。  
4月23日まで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  
コメントを送ってください！

手稲つおぎの杜のHP  
でもチラシが見れますよ！



お申込み・相談先はこちら

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

(手稲つおぎの杜内)

011-685-3141



吉田



金山