

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！

札幌市委託事業

すこやか倶楽部のご案内 8月号



2品作ります♪

9/8
(火)

10:00
～
11:15

手稲区民センター
3階 料理実習室
持ち物：エプロン・
三角巾・タオル

すこやか食育支援事業
簡単クッキング♪

講師：手稲保健センター竹腰様/手稲区
食生活改善推進員協議会の皆様

締切
9/1
定員:16名

9/14
(月)

10:00
～
11:00

集合 9:50
稲積記念会館
前田5条5丁目

パークゴルフの会

持ち物：道具、帽子、手袋、飲み物

※雨天時：会館にて体操・レクを予定

9/10

9/17
(木)

10:00
～
11:00

前田会館
前田6条11丁目



3B体操

講師：公益社団法人 日本3B体操協会
公認指導者 佐藤 詠子様

9/15

9/24
(木)

10:00
～
11:00

前田中央会館
前田8条11丁目

いきいき美容教室

講師:資生堂ジャパンの皆様

9/17

9/28
(月)

10:00
～
11:00

稲積記念会館
前田5条5丁目

成年後見制度の豆知識

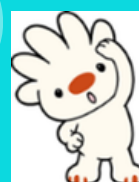
講師：札幌市成年後見推進センター
相談員 影長様 長野様

9/18

スマイルフィットネス『ZOOM』で体操♪ ※初回申込み必要

☆9/15 (火) ⇒10時～11時

☆9/30 (水) ⇒14時～15時



ご参加中の皆様へID変更のお知らせ

826 8187 8733

パスコードは変更ありません

～お問い合わせ・お申し込み先～

札幌市手稲区介護予防センターまえた

011-685-3141

担当：吉田 金山

前田まちセンで

歌で元気に♪



健康アプリ《アルカサル》
ポイント対象！

日時：8月27日（木） 13時半～15時

定員：16名 メ切：8月25日（火）

会場：前田まちづくりセンター（前田6条9丁目）

ジャンルにとらわれない、自由なスタイルで
歌ったり、お話したり楽しみませんか？
飲み物・スマホご持参ください！



健康川柳「味噌汁」

味噌汁は昔煮干で今顆粒

割烹着ネギきざむ音香る味噌

お味噌汁お椀どっさり具沢山

味噌汁と漬物妻の留守の飯

舌記憶ちよつとしよっぱい母の味

染み渡る目覚めの体お味噌汁

出し汁を濃く味噌薄くして朝の膳

メ切は8月21日！ご応募お待ちしております。

今回もご応募ありがとうございます！
次回のテーマは「読書」です。

LINE登録のご案内

LINEアプリで 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
コメントを送って下さいね。
こちらから返信を致します。

ご不明な点がありましたら
お知らせを！

LINEで申込みが
出来たり、回覧も
届いて、便利です♪



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

（手稲つむぎの杜内）

011-685-3141



吉田



金山