

前田・稲積地区65歳以上の皆様へ

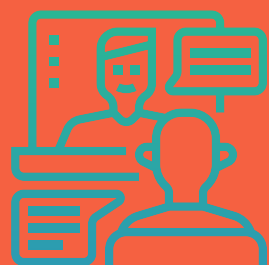
健康アプリ《アルカサル》
ポイント対象！

札幌市委託事業



すこやか倶楽部のご案内・9月号

10/6 (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:一社)北海道美術館協力会 特別活動部の皆様	締切 10/2 定員18名
10/9 (金)	10:00 ～ 11:00	集合:9:50 前田森林公園 芽生えの塔	大人の遠足♪ 持ち物:飲み物、帽子 雨天中止/迷う場合ご連絡願います	申込み 不要
10/15 (木)	10:00 ～ 11:00	前田会館 前田6条11丁目	楽しい脳トレと 筋トレ!!	10/14
10/22 (木)	10:00 ～ 11:00	前田中央会館 前田8条11丁目	認知症と難聴 講師:(株)日本コクレア 営業部 北海道担当 アカウントエグゼクティブ 和田 一騎氏	10/21
10/26 (月)	10:00 ～ 11:30	稲積記念会館 前田5条5丁目	ウィンナーの 飾り切り教室♪ 講師:日本ハムカスタマー・ コミュニケーション部の皆様 持ち物:エプロン・タオル・深めの容器・保冷剤	10/19 定員30名



スマイルフィットネス『ZOOM』で体操♪

開催日: 10/19 (月)
⇒ 10時～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！
事前にお申込願います。

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

お申し込みお待ちしております♪

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：11月4日（水） 13時半～15時

定員：16名 〆切：11月2日（月）

会場：前田まちづくりセンター（前田6条9丁目）

今回も、ジャンルにとらわれない、自由なスタイルで
歌ったり、お話したりと楽しみませんか？

飲み物とスマホをご持参ください！



健康川柳「読書」

サボってはいません本を読んでいます

小説の佳境読みたい二十四時

本の虫活字を食べて肥え太り

ヒロインになりきり本の中で恋

本パタリ寝床の読書力尽く

この本が昼寝の高さ丁度いい

読書ですゲームじゃないよおじいちゃん

〆切は9月24日。お待ちしております！

読書の秋ですね。最近良い本見つけましたか？
今回のテーマは「お弁当」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