


すこやか倶楽部のご案内

R5.3月号

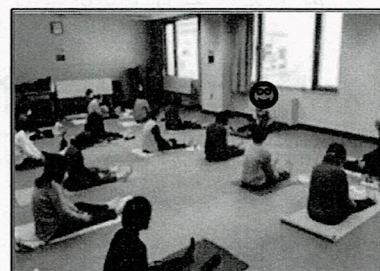


介護予防センターまえだでは、札幌市より委託を受け、運動や認知症予防、栄養・口腔・生活習慣病予防など、前田・稲積地区の65歳以上の方を対象に講座を開催しています。初めての方もお気軽にご参加下さい。お待ちしております♪

日時	会場	内容
4 / 6 (木) 10:00~11:00	手稲区民センター 2階 はまなす 前田1条11丁目	春の筋力アップ トレーニング (※切: 4 / 5)
4 / 10 (月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	昭和の名曲～流行歌♪ 演奏: YMC2の皆様  (※切: 4 / 7)
4 / 20 (木) 10:00~11:00	前田会館 前田6条11丁目	チョコレートの 世界へようこそ 講師: 株式会社明治 コミュニケーション課 大沼 七海様 (※切: 4 / 13)
4 / 24 (月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	ケンステップ ～プラスチック製の輪を軽やかにステップ～ (※切: 4 / 21)
4 / 27 (木) 10:00~11:00	前田中央会館 前田8条11丁目	楽しい脳トレと ストレッチ (タオルをご持参下さい) (※切: 4 / 26)

～2月すこやか倶楽部『リンパマッサージ』の風景～

今回よりチラシをリニューアル致しました。今後も教室の様子をご紹介しますね！このリンパマッサージの後は、足が驚くほど軽くなり、皆様笑顔でお帰りになりました^^ /





前田ウォークラリーのご案内 (申込不要)

まえだ界隈を散策して・学んで、季節を感じませんか？体操も行います！

手稲つむぎの杜

前田2条10丁目

4月13日(木)14時～



前田公園ステージ

前田7条11丁目

4月18日(火)10時～



稲積公園

手稲いなづみ病院側 ベンチ付近

4月25日(火)10時～



・飲物持参、天候に合わせた服装で直接現地へ ・雨天中止、開催について迷う場合は、ご連絡を！

オンラインで体操しよう！

「スマイルフィットネス」

- ・参加される場合は、初回のみ開催日の2～3日前までお申込み下さい
- ・セラバンドを使った体操の他、脳トレや口腔体操等を行います

日時:①4月12日(水)

②4月26日(水)

各日10:00～11:00

※ご自宅にWi-F環境が無い方は、

都度通信費が発生します

(30分で300MB程度)

川柳コーナー

「好きな食べ物」



甘いもの
ほどほどならと
手をのばす

母・私
孫まで続く
リンゴ好き

定期的
みそラーメンが
食べたいね

蒲焼が
ふあふあとりり
煮アナゴで

今月もご応募ありがとうございます。次回は、最近嬉しかったことです。3月23日までご応募ください。お待ちしております♪

LINEアプリのQRコードで読み取り、友達登録⇒トークでコメントして頂くと登録になります。その後は、申込が簡単になりますので、登録いただくと便利です♪

LINEで
繋がろう！



参加申込・ご相談はこちらへ

札幌市手稲区介護予防センターまえだ
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



高橋

ほくとくん防犯メール！

「キャッシュカード」をだまし取られる！

不審電話がきたら「#9110」に相談してください。

令和5年3月7日午後3時40分頃、札幌市手稲区手稲本町4条2丁目4番先路上において、男が女兒の後方を追隨する事案が発生しました。男の特徴は、年齢40～50代、身長175センチメートルくらい、黒色短髪、紺色上衣（白色三角形の模様入り）、黄緑色ズボン着用です。不審者に遭遇したら、安全な場所に避難してから110番通報をしてください。配信：手稲警察署

2月中、札幌市内のお宅に、警察官を名乗る者から「あなたの口座からお金が勝手に下ろされている」「キャッシュカードが使えないので回収に行く」などと電話がかかってきて、自宅を訪れた者にキャッシュカードをだまし取られる預貯金詐欺が発生しました。預貯金詐欺を防ぐためには、電話防犯機器が非常に有効です。また、詐欺被害防止のためにも北海道警察公式防犯アプリ「ほくとポリス」を活用しましょう。【配信～中央警察署】

現在、道内で電子マネーをだまし取る架空料金請求詐欺が多発しています。具体的な手口としては、パソコンウイルス除去費用、サイト登録料金、当選金の受け取り手数料などの名目があります。パソコンやスマートフォンをお使いの方は、不審な電話、メールやウイルスを装った広告に気をつけてください。電子マネーでお金を要求されたら詐欺です！北海道警察公式防犯アプリ「ほくとポリス」をダウンロードして活用しましょう。【配信～中央警察署】

手稲区内の住宅に、「毎日高額な現金を引き出せるカードを送付する」といった内容の手紙が届き、カードを送付する手数料と称して現金をだまし取り、ATMや銀行等で全く使用できない偽物のカードを送付するという詐欺事件が発生しました。身に覚えのない高額当選の手紙やメールは詐欺です。不審な手紙やメールが届いたら家族や警察相談専用ダイヤル「#9110」に相談してください。配信：手稲警察署

本日（3月20日）、道内の事業所に「セクハラ事案に関する提訴の通知」との件名で実在する弁護士を名乗る不審なFAXが複数送信されています。同FAXには、「和解金300万円を支払うのであれば提訴を取り下げるとの意向も示されています。原告代理人である当事務所の銀行口座までお振込みをお願いします。」などと書かれた上、振込口座や法律事務所名が記載されています。身に覚えのない請求には応じないようご注意ください。（配信：北海道警察本部生活安全企画課）

本日、道内の事業所に「【最終警告】損害賠償金お支払いのお願い」との件名で実在する弁護士を名乗る不審なFAXが複数送信されています。同FAXには、「貴社に対する金300万円の損害賠償請求が認められましたが令和5年3月22日現在お支払いいただけておりません。もし3月27日までに指定の口座まで支払いいただけない場合、同地裁に強制執行の申立を行わざるを得ません」などと書かれた上、振込口座や法律事務所名が記載されています。身に覚えのない請求には応じないようご注意ください。（配信：北海道警察本部生活安全企画課）

2023年3月29日

北海道警察本部生活安全企画課