

# すこやか倶楽部のご案内 R5.4月号

各講座  
無料です

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介護予防講座を開催中です！初めての方もお気軽に 介護予防センターまえだ 685-3141 までお申込み下さい。

日時	会場	内容
5 / 8 (月) 10:00~11:00	集合 稲積記念会館 前田5条5丁目	<b>ノルディック・ウォーキング</b> (雨天時は会館にて体操・レク予定) 定員: 30名 (〆切: 5/2)
5 / 12 (金) 10:00~11:00	手稲区民センター 3階 視聴覚室 前田1条11丁目	<b>夢中になれる製作活動!</b> 定員: 25名 (〆切: 5/10)
5 / 18 (木) 10:00~11:00	前田会館 前田6条11丁目	<b>ケンステップ</b> ~プラスチック製の輪を軽やかにステップ~ 定員: 30名 (〆切: 5/17)
5 / 22 (月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	<b>頻尿の悩み改善と予防</b> 講師: 花王グループカスタマーマーケティング株式会社 社会コミュニケーション部門 楠本 恭子様 定員: 30名 (〆切: 5/19)
5 / 25 (木) 10:00~11:00	前田中央会館 前田8条11丁目	<b>サッポロ・スマイル体操</b> 定員: 35名 (〆切: 5/24)

## 大人の遠足第2弾! IN前田森林公園 5月26日(金) 10時『芽生えの塔』前集合!

青空のもと、体操など軽い汗を流しませんか?  
申込み不要、雨天中止。現地でお待ちしています♪



※各回参加については、引き続き基本的な感染対策の励行をお願い致します。  
水分補給の為、必ず飲み物をご持参願います。



# 前田ウォークラリーのご案内 (申込不要)

まえた界隈を散策して・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

5月2日(火)14時～



## 下手稲公園

前田5条13丁目

5月15日(月)10時～



## 稲積公園

手稲いなづみ病院側 ベンチ付近

5月30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：①5月11日(木)

②5月23日(火)

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

### 「最近嬉しかったこと」

神戸から 友の電話に 声弾む

雪山も どんどんとけて 春近し

雪とけて 神宮参り やつと行く

朝顔が 10個咲いて 癒された

いつもより 早い雪解け 種準備

鼻の芽が 陽気につられ 顔を出す

今月もご応募ありがとうございます。次回も「健康の秘訣」です。4月21日までにご応募ください。お待ちしております。

LINEで繋がろう！

LINEアプリのQRコードでこちらを読み取り⇒友達登録⇒トークでコメントして頂くと登録になります。その後は申込や連絡などがLINEで出来便利です♪



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た

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

# 手稲区民センター広報

## 地域交流事業・区民講座のお知らせ

◇気軽に参加して頂ける講座・行事を企画、開催しております。  
(都合により変更になる場合があります)

春 号：2023年5月発行  
発 行：手稲区民センター運営委員会  
住 所：手稲区前田1条11丁目  
TEL：681-5121  
FAX：681-1881  
URL <https://teine.kumin-c.jp/>

### 【手稲区民講座】

## はじめてのパークゴルフ入門

【講 師】手稲区パークゴルフ協会より派遣講師  
講義と実技により、パークゴルフのルール・  
マナー等の基本を楽しみながら学びます！

【日 時】 6月1日・8日・15日・22日(全4回) ※予備日6月29日 ※少雨決行  
毎週木曜日 10:00~12:00

【会 場】 ※現地集合・解散  
初回(6月1日)

【講義】 手稲区民センター2階 第1・2会議室  
2回目以降(6月8日・15日・22日)

【実技】 前田森林公園パークゴルフ場(手稲前田591番地4)  
※会場までの送迎はありません。

【定 員】 先着16名

【対 象】 15歳以上の方(中・高校生は除く)

【受講料】 2,800円

【費用】 ①プレー料金(全員) ※回数券は利用できません

1回/65歳以上210円、64歳以下300円

②道具レンタル(希望者のみ。クラブとボール)・・・1回/200円

【持ち物】 タオル・飲み物・パークゴルフ用具(お持ちの方のみ)

【申 込】 5月11日(木)午前10時から電話(681-5121)で先着順にて受付。

【受講料納入】 講座初日(6月1日)にお支払いください。

※受講者都合による受講料の払い戻しは原則できません。

【費用納入】 実技当日(2回目以降)お支払いください。



## 囲碁開放事業

日曜日のみ開放しています  
会場 手稲区民センター2階 はまなす  
時間 9:00~16:30

※事業等により中止に  
なる場合があります



## 手稲区民 ダンスの集い

日 時 5月19日・6月16日・7月21日・8月18日  
13:30~15:30 (毎月第3金曜日)

場 所 手稲区民センター2階 区民ホール

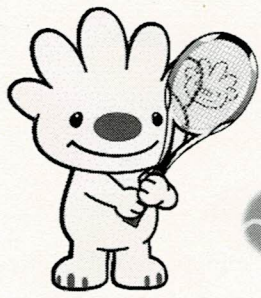
参加料 300円(当日納入)

持ち物 ダンスシューズ  
ヒールキャップ

※当日、直接お越しください



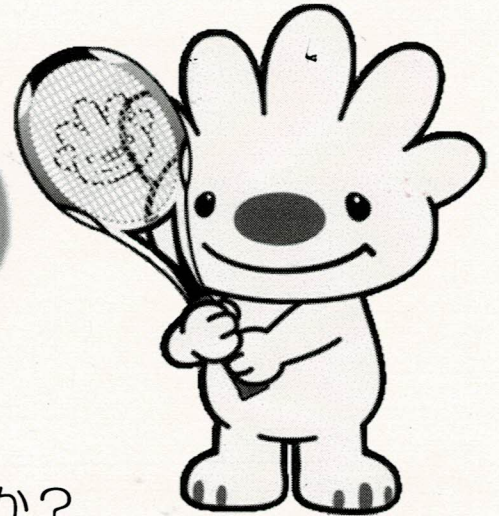
# 初級・中級テニス講習会



in 手稲稲積公園

【硬式テニス】

毎年人気の講習会です！  
クラスが分かれているので  
初心者・経験者ともに大歓迎です。  
テニスをしたことがない方でも  
安心してご参加いただけます。  
経験者の方はもっと技術を磨いてみませんか？



©TEINE WARD SAPPORO

日時：令和5年6月 4日（日）10：00～12：00

令和5年6月25日（日）10：00～12：00

場所：手稲稲積公園砂入り人工芝コート

人数：先着20名程度（初級10名・中級10名）

対象：18歳以上の方

料金：1,500円（レクリエーション保険代含む）

※レクリエーション保険は、行事参加中のケガを補償する保険です。

（通院の場合：日額3,000円）

用具：ラケット

※お持ちでない方は無料で貸出いたします

※新型コロナウイルスの感染拡大の防止対策により、中止となる場合がございます。

※当日発熱等の症状のある方は、参加をご遠慮いただくこととなります。

**5月22日(月)より受付開始！（受付時間9：00～17：00）**

**下記までお電話または窓口にてお申込ください。**

**手稲稲積公園管理事務所 TEL011-685-1010**



主催 手稲稲積公園指定管理者（公財）札幌市公園緑化協会

# 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4月5日午前8時30分頃、札幌市手稲区星置2条4丁目2番付近において発生した女子児童に対する声かけ事案は、その後の捜査により男を特定しました。ご協力ありがとうございました。配信：手稲警察署

本年4月18日、札幌市手稲区居住の60歳代女性宅に、区役所職員を名乗る者から「医療費の還付金がある」との電話があり、自宅近くの無人ATMに誘導されて、約98万円を振り込む詐欺被害が発生しました。

ATMを操作して還付金が受け取れるという話は詐欺です。

不審な電話を受けた際には、家族等に相談するか、警察相談ダイヤル#9110に相談してください。

配信：手稲警察署

道内で、電子メールやSNSを通じて「高額現金が当選した」などのだまし文句により、現金受取手数料名目で電子マネーを要求する特殊詐欺の手口が多発しています。「現金を受け取るには手数料を支払う必要がある」などと言われたら、詐欺です！電子マネーを要求されても絶対に支払ってはいけません。北海道警察公式防犯アプリ「ほくとポリス」を使って特殊詐欺から身を守りましょう。【配信～中央警察署】

新生活が始まり、不要物や廃棄物が増える季節です。道路や空き地、他人の敷地などにゴミを捨てたり、ゴミを燃やすことは犯罪です！廃棄物を捨てる際は、各自治体のルールに従って処理しましょう。北海道警察公式防犯アプリ「ほくとポリス」の犯罪マップなどを確認して、防犯に役立てましょう。【配信～中央警察署】

道内の特殊詐欺の被害者は、大半が65歳以上の高齢者となっています。高齢者が被害にあいやすい特殊詐欺の手口として、「オレオレ詐欺」「還付金詐欺」「架空料金請求詐欺」「キャッシュカード詐欺盗」があります。親族や役所職員、警察官、老人ホームなどの施設職員を名乗る者からお金を求められたら、詐欺です！北海道警察公式防犯アプリ「ほくとポリス」を使って特殊詐欺から身を守りましょう。【配信～中央警察署】

春は、自転車を使う人が増えるため、自転車盗難が増える時期です。当署管内では、本年3月末現在で、20件を超える被害が出ています。あなたの大事な自転車を守るために『ソーロック』を必ずしましょう。また、『自転車防犯登録』は義務化されているため、必ず登録してください。【配信～中央警察署】

現在、北海道内で、NTTファイナンスをかたるショートメッセージが届き、記載の電話番号に電話すると、未納料金の支払いと称して現金をだまし取られる手口が複数確認されています。

未納料金についてショートメッセージで連絡が来ることはありません。

身に覚えのない請求は、警察相談電話#9110へご相談ください。

【配信：北海道警察本部生活安全企画課】

4月26日午後2時30分頃、札幌市中央区北7条西16丁目付近で、子どもが見知らぬ男に腕をつかまれる事案がありました。男の特徴は、60歳くらい、身長170cmくらい、やせ型、下衣黒色ズボン、青色系キャップ帽子、黒色マスクを着けています。付近で不審者を見かけたら、安全な場所に避難して、すぐに110番通報してください。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、防犯に活用しましょう。【配信～中央警察署】

令和5年4月25日午後3時25分頃、札幌市手稲区明日風2丁目の明日風公園において、女子児童等が男2名から「学校はどこ?」「何年生?」等と声をかけられる事案が発生しました。

男について、1人は年齢40～50歳代、上衣・下衣ともに黒色、黒色のマスク、帽子を着用、リュックを背負う者、もう1人は年齢40～50歳代、上衣青色ジャンパー、眼鏡、帽子を着用、リュックを背負う者という特徴です。

不審者を見かけたら、安全な場所に避難してから110番通報をしてください。

また、お子様が被害にあった場合は、手稲警察署までお知らせください。配信：手稲警察署

2023年4月28日

北海道警察本部生活安全企画課