

# あけぼの

(題字) 書道サークル 工藤さん

二〇一八年 六月号

(発行) NPO法人ワーカーズコープ

手稲すこやかセンター

(郵便番号) 〇〇六〇八三三

(住 所) 札幌市手稲区曙二条二丁目一五五

(電 話) 〇一六八四三三三

(FAX) 〇一六八四三六一八

ホームページ <http://sapporoetine.web.fc2.com/>

今月の休館日

今月の休館日は、

ありません。

五月二十九日は1日運動に参加しましょう!!  
ていぬペタンク大会のお知らせ

【日 時】五月二十九日(火) 午前九時三十分～十二時三十分  
【会 場】一階 多目的室  
【申 込】五月二十五日(金) 事務所まで  
\*カーリングのような楽しいゲーム 誰でも参加できます。  
初夏の体力測定会のお知らせ

【日 時】五月二十九日(火) 午後一時～二時三十分  
【定 員】先着四十名 【会 場】一階 多目的室  
【申 込】五月二十五日(金) 事務所まで  
\*各種測定とコグニサイズ体験。楽しめる要素がたくさん

おとなの遠足2018 その2のお知らせ

【日 時】六月二十九日(金)  
【参加費用】五十円(交通費実費 保険代当日支払い)  
【行 先】大通公園 花フェスタ  
【申込期間】五月二十八日(月)～六月二十五日(月)  
【集合場所】その他詳細は館内掲示物でご確認ください  
\*市内の大人気イベント花フェスタへ見学に行きます。  
お花の好きな方ぜひ一緒に出掛けましょう!

生活・健康講話②

「口腔ケア」開催のお知らせ  
【日 時】六月十四日(木) 午後一時～二時三十分  
【会 場】二階 教養講座室  
【定 員】先着二十名  
【講 師】歯科衛生士 星川利枝先生  
【申 込】申込用紙に記入のうえ事務所まで  
【申込期間】五月二十八日(月)～六月十三日(水)  
\*健康長寿は健口から! いままででも丈夫な歯で食事したいと誰もが願うことです。口腔ケアの大切さを学んで認知症やさまざまな病気を遠避けましょう!



お茶の間ぬくぬくのお知らせ

【日 時】六月二十八日(木) 午後一時～三時  
【参加費用】一〇〇円  
【場 所】一階 大広間  
\*午後のひとときを、お茶を飲みながら楽しくお話をしませんか?どなたでもお気軽に参加いただけますよ。

「申込をしなくても参加できるもの」のお知らせ

介護予防ビデオ体操  
6/7 (木) 6/14 (木) 6/21 (木)  
一階 機能訓練室  
午前10:30～ \*50分～60分

ボランティアの日  
6/15 (金) 機能回復訓練室集合  
午前10:00～11:00頃  
\*月に1回センターのお手伝い

六月の映画会  
6/20 (水) 一階 大広間  
午後1:00～3:00頃  
\*上映作品 ヘレンケラーを知っていますか



たまうた  
6/27 (水) 一階 大広間  
午前10:00～11:00頃  
\*ウクレレ伴奏で唱歌や歌謡曲を唄う会

げんきに体操!運動教室  
6/28 (木) 一階 大広間  
午前10:00～11:00  
\*自由に参加できる月1回の運動

お茶の間ぬくぬく  
6/28 (木) 一階 大広間  
午後1:00～3:00 費用:100円  
\*お茶を飲みながらのお話し会

「今月の課題曲」お知らせ

【カラオケ】  
・孔雀の純情 川野夏美  
【詩 吟】  
・閑 居 高 適  
・京師にて家書を得たり 袁 凱  
・鏡に照らして白髪を見る 張 九齡



ミニ脳トレコーナー③⑥

今月の問題はこちら!五か月分の回答をまとめて事務所までお持ちいただいた方に「ていぬくんバッジ」をプレゼント

「申込が必要なもの」の募集のお知らせ

ていぬペタンク大会  
5/29 (火) 参加者募集  
多目的室 午前9:30～午後12:30  
申込:～5/25 (金)  
\*個人でもグループでもどちらでも参加可

初夏の体力測定会  
5/29 (火) 募集40名  
多目的室 午後1:00～午後2:30頃  
申込:～5/25 (金)  
\*各種測定とコグニサイズ体験です

初夏の社会見学会  
6/22 (金) 募集30名(抽選します)  
行先:小金湯温泉&サッポロピリカコタン  
費用:3,230円(65歳未満)  
3,050円(65歳以上)  
\*料金はいずれも保険代込み  
申込:～5/28 (月)  
抽選:6/4 (月)  
\*ピリカコタンを見学して食事と温泉をゆっくり楽しめます。

第1回初夏の音楽鑑賞会  
6/24 (日) 募集20名 費用100円  
一階大広間 午後1:30～2:30  
申込:5/25 (金)～6/22 (金)  
\*解説付きCD鑑賞会 お茶お菓子付き

おとなの遠足2018 その2  
6/29 (金) 参加者募集  
行先:大通公園花フェスタ  
費用:50円(保険代金当日払い)  
申込:5/28 (月)～6/25 (月)  
\*仲間と一緒にお気軽にご参加下さい



✕ キリトリ線 ✕



①～③の犬の種類のうち、1種類だけ3匹います。どれでしょう?

答え

\*答え合わせは事務所まで  
\*キリトリ線で切って持ってきて下さい。  
\*やってみたいパズルなどあったら事務所までご相談ください。