

清田

入場無料

「体の健康」「心の健康」に意識を持ち  
若々しく豊かに生きる!!

# 心と体の健康を目指す ウェルネス プログラム

1回目

9/1(日)

講演・体操体験

元気で健康な生活



講師  
ウェルネスコーチ  
松尾千春(看護師)

9/7(土)

講演・体組成計を使った測定

健康習慣のすすめ

講師  
メディカルフィットネスコーチ  
渡邊 匠(理学療法士)



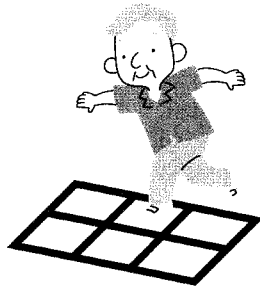
3回目

9/15(日)

体操体験

実践編

いっしょに体操しません会?



詳しくは中面をご覧ください

ふくろう清田とは

地域密着型の  
有償ボランティアサービスをはじめとした、  
交流サロンや子ども食堂の運営など、  
地域の助け合いを理念に  
活動している NPO 法人です。

NPO法人  
たすけ愛

札幌市清田区平岡8条3丁目10-14 <http://fukuro3.net/>

日常生活支援事業

清田

# ～ウェルネス～

# 心とカ

9/1  
(日)

🕒 13:30～15:00

## I. 元気で健康な生活

### ①毎日のちょっとした「動き」のある習慣づくり

今後の人生を生きるためのヒントをお伝えします。



### ②「元気が出る体操」体験指導

リンパの流れを整え、軽やかに動ける体調へ!

講師：ウェルネスコーチ 松尾千春

(看護師)

9/15  
(日)

🕒 13:30～15:00

## Ⅲ. 実践編～いっしょに体操しません会?

ふまねっと、太極拳、ヨガストレッチで実際に体を動かしてみます。 ※見学のみでもOK。



お申し込み・お問い合わせ

みずみず 清田

📞 011-889-2960

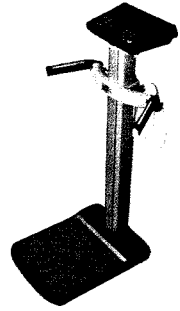
❗ 開催日の2日前までにお申込みください

礼  
さ  
助

# からだの健康を取りもどそう♪

🕒 10:00~11:30

## Ⅱ. 健康習慣のすすめ



### ① 体組成計でチェック！自分の健康状態を知ろう！

体脂肪率の測定、さらにその脂肪の内容（皮下脂肪か内臓脂肪か）や筋肉率を測定し、体のバランスを知ることができます。

### ② 心も体も若返る！健康習慣のすすめ

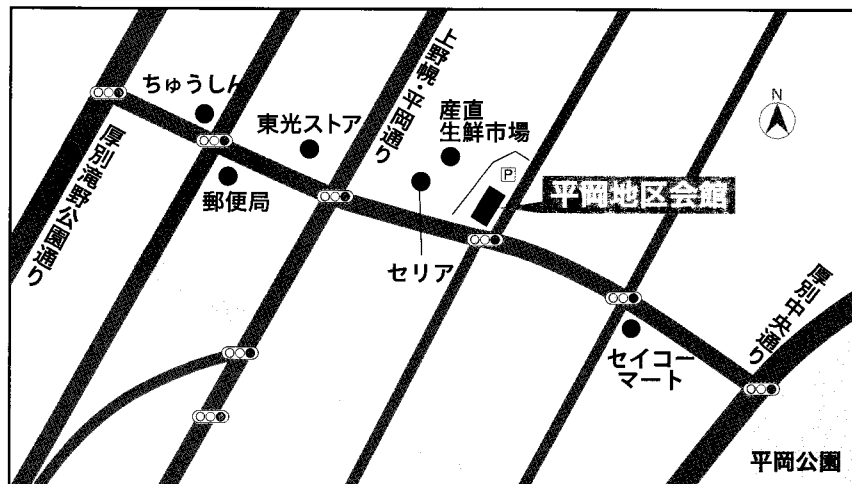
講師：メディカルフィットネスコーチ **渡邊 匠**  
(理学療法士)



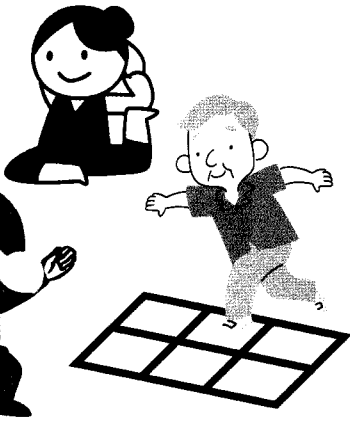
会場(共通)

### 平岡地区会館

清田区平岡7条3丁目(産直生鮮市場となり)



中央バス(大66、67、69、70) バス停 平岡6条1丁目



幌市  
ぼーとほっと基金  
成事業

後援 / 札幌市

ふくろう清田は、地域のみなさまの  
笑顔のために活動しています。



## 地域交流サロン「お茶の間カフェふらっと」

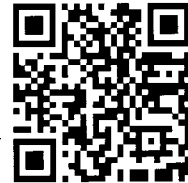


絵手紙やウクレレなど趣味の集い、健康づくりのメニューが盛り沢山。ふらっとお立ち寄りください!

●利用料 200円(茶菓付)

時間：月～土曜日 10:00～16:00

場所：清田区平岡9条1丁目 13-13



「お茶の間カフェふらっと」の  
月間予定表が確認できます

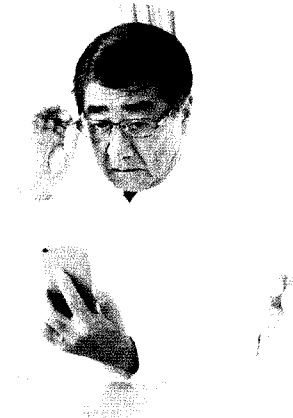
## スマホとか、ネットとか、デジタル社会についていけない

だまされるのが  
怖くて使えない

ネット用語の  
意味がわからない

「エラー」で先に  
進めない…

個人情報  
流出するのでは?!



＼ そんな疑問・悩みをお持ちの方に /

### ミニ相談会 スマホ教え合い 毎週開催中!

●カフェ利用料：1回200円(茶菓付) お手伝い・ご相談は無料です。

●場所：お茶の間カフェふらっと(清田区平岡9条1丁目13-13)

※開催日時は、「お茶の間カフェふらっと」月間予定表を  
ご覧ください。ご希望の方には郵送いたします。



## スマホ・PCを 教えてくださる 協力会員さん 募集中!

誰かの笑顔のために始めてみませんか?

☎ 011-889-2960