

めざそう！いきいきスマイル・シニア！

今月の目玉は？ステンドグラス

月刊 すこやか



ステンドグラス

作り方！！

【間違い探し問題】

右の写真には5か所違いがあります！
どこが違うのでしょうか？（答えは裏面にあります）

型紙をカッターで切り取り、カラーセロファンを貼っていきます。最後にラミネートをして完成です。壁に飾ってもよし、窓に貼ってもよし！
素敵なステンドグラス作ってみませんか？



伏古本町元気塾は、伏古本町地区にお住いのおおむね
65歳以上の方であればどなたでも参加いただけます。

7月の予定

伏古本町元気塾のご案内

会場	日時	内容
伏古本町 まちづくりセンター (伏古3条3丁目) 10:00~11:30	4日(水) 11日(水) 18日(水) 25日(水)	グループ マッスル トレーニング GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~ コバレッチ・セラバンドを使った筋力アップ ステップ運動(認知症予防運動含む)
特別養護老人ホーム 藤苑 (伏古7条3丁目) 14:00~15:30	14日(土)	うたごえ便よりみち ♪うたごえ喫茶♪
	28日(土)	エアロビクス(上靴必要です!) ~音楽に合わせて体を動かしましょう~
苗穂神社社務所 (本町2条3丁目) 10:00~11:30	3日(火)	セロファンステンドグラス作り 材料費:100円かかります
	17日(火)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
ふしこ地区センター (伏古11条3丁目) 14:00~15:30	3日(火)	セロファンステンドグラス作り 材料費:100円かかります
	17日(火)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
道営東苗穂団地集会所 (東苗穂1条2丁目) 13:30~15:00	26日(木)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~

うたごえ喫茶って??

「よりみちよっちゃん」こと石澤佳子さんによる
“うたごえ便よりみち”は、人と人とのつながりとふれあいを
大切にしながら、元気な地域づくりに貢献したいと考え、
「時間と空間の共有」をテーマに、うたごえ喫茶イベントを
地域にお届けする活動をおこなっています。

間違い探しの答え ① Tシャツの色 ② 耳 ③ だるま?
④ 奥のステンドグラス ⑤ カッターの色

【お問合せ】

電話: 781-1100

【担当】

小林 : 豊嶋

札幌市東区
介護予防センター伏古本町
(伏古7条3丁目1-33)