

めざそう！いきいきスマイル・シニア！

今月の目玉は？ ステンシル

月刊 すこやか



注意!!!

はがきの詐欺!

【間違い探し問題】

右の写真には7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）

法務省をかたる「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」ハガキは詐欺！届いても無視！絶対にハガキに記載してある連絡先に電話しないようにしましょう！電話すると相手に自分の電話番号が知られてしまいます。また、脅されたら、繰り返しお金を請求されたりする場合があります。



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。

12月の予定

伏古本町元気塾のご案内

会場	日時	内容
伏古記念会館 (伏古7条2丁目) 10:00~11:30	3日(月) 10日(月) 17日(月)	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 インナーマッスル強化・ステップ運動
特別養護老人ホーム 藤苑 (伏古7条3丁目) 14:00~15:30	8日(土)	ステンシル教室 ~オリジナル絵葉書作り(材料費100円)~
	22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	4日(火)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
	18日(火)	ステンシル教室 ~オリジナル絵葉書作り(材料費100円)~
ふしこ地区センター (伏古11条3丁目) 14:00~15:30	4日(火)	ステンシル教室 ~オリジナル絵葉書作り(材料費100円)~
	18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	27日(木)	ステンシル教室 ~オリジナル絵葉書作り(材料費100円)~

ステンシルって?

絵柄を切り抜いた型紙を素材に当て、絵の具をつけた筆やスポンジで、パッティング(たたく)してプリントをする方法です。
原画は、先生が用意してくれます!参加されるみなさんは、原画にスポンジで色をパッティング(たたく)するだけで、素敵な作品が出来上がります!

材料費 100円

①大きな絵 ②右から二番目の絵
③右下ポールが増えている ④おばあちゃんとその孫
間違い探しの答え ⑤小林さんがひょっこり
⑥振り返る人 ⑦左下ポールが太い

【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)