

介護予防センターもみじ台 10月の活動案内



集会活動

- ◎「イキイキ・すずらん体操」内海先生担当、毎月第2金曜日の13:30-15:30
会場：もみじ台管理センター *10月は10/7開催 ※都合のため第1金曜日開催
- ◎「みなみ会体操会」毎月第2・第4火曜日の13:30-14:30
会場：もみじ台管理センター *10月は10/11・25開催
- ◎「ふれあいの丘ゆるゆる体操会」毎月平日金曜日の10:00-11:00
会場：もみじ台ふれあい児童会館 10月は10/7・14・21・28開催
※体育館にて行いますので、上靴をお持ちください。
- ◎「花の会」毎月第2・第4水曜日の14:00-15:30
会場：アルファスクエア集会所 *10月は10/12・26開催
- ◎「ことぶきフレイル予防会」毎月第3月曜日の10:00~10:40
会場：北第一集会所 *10月は10/17開催
- ◎「健康ステーション体操会」毎月平日火曜日10:00-10:45
会場：ホクノースーパー2階健康ステーション*10月は10/4・11・18・25
- ◎「介護予防番組イワンケノ」毎月平日水曜日10:00-10:45
会場：ホクノースーパー2階健康ステーション*10月は10/5・12・19・26

通信添削・集会活動併用

- ◎「川柳教室」三浦先生・小沢先生担当、毎月第3水曜日13:30-15:00
会場：もみじ台管理センター・郵送・ファックス・メールによる参加も可。10月は10/19開催

オンラインのみ

※※ 曜日が変更になりました ※※

- ◎「ふれあい体操会（オンライン）」毎月第2・第4月曜日13:30-13:50
会場：ご自宅 *10月は10/31開催 ※10/10は祝日、10/24は都合によりお休みします。
- ◎「イキイキ・すずらん体操会（オンライン）」毎月平日第1・第3・第5金曜日13:30-13:50
会場：ご自宅 *10月は10/6・20開催※10月は事情のため第1・3木曜日開催

注意

集会方式については中止になる可能性があります。参加前に、開催状況をお問い合わせください。

お問い合わせ・お申込み

厚別区介護予防センターもみじ台（村川・松江）

電話 011-898-8660

メール yobou@d-grunen.com

