

介護予防センターもみじ台 11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 *11月は11/11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 *11月は11/8・22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 11月は11/4・11・18・25開催
※体育館にて行いますので、上靴をお持ちください。
※今月より、第2金曜日は「太極拳」を実施します！ NEW
- ◎「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 *11月は11/9開催※23日は祝日のため休み
- ◎「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 *11月は11/21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：ホクノスーパー2階健康ステーション*11月は11/1・8・15・22・29開催
- ◎「介護予防番組イワンケノ」毎月平日水曜日10:00-10:45
会場：ホクノスーパー2階健康ステーション*11月は11/2・9・16・30開催

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。11月は11/16開催

オンラインのみ

※※原則は、第2・5月曜、第1・3金曜となりますが、当面は不定期の開催となることもあるため、事前にお問合せください。※※

- ◎「オンライン教室」13:30-13:50
会場：ご自宅 *11月は11/4・14・18・24開催
※11/24は木曜日の開催となります。

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

