

介護予防センターもみじ台 3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 *3月は3/10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 *3月は3/14・28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 3月は3/3・10・17開催

※体育館にて行いますので、上靴をお持ちください。

※第2金曜日は「太極拳」を実施します！

春休み期間はお休み

◎「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 *3月はお休み

◎「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 *3月は3/20オンラインでの開催

NEW 動画配信となりました！

◎「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*3月は3/7・14・21・28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：ホクノースーパー2階健康ステーション*3月は3/1・8・15・22・29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。3月は3/15開催

オンラインのみ

※※原則は、第2月曜、第1・3・5金曜となりますが、当面は不定期の開催となることがあるため、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 *3月は3/3・13・17・31開催

※3/31は月末イベント「タオル体操」開催！

ご家庭にあるフェイスタオルを
ご準備してご参加ください。



◎「オンラインことぶきフレイル」10:00~10:20

会場：ご自宅 *3月は3/20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（松江）

電話 011-898-8660

メール yobou@d-grunen.com

