介護予防センターもみじ台　４月の活動案内

集会活動

◎「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　*4 月は 4/11・25 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　*4 月は 4/17 開催

◎「すこやか倶楽部」毎月第１火曜日の 13：30-14：30
　会場：北第二集会所　*4 月は 4/4

NEW 新規教室になります!

◎「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　４月は 4/14・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。
　※第３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　*4 月は 4/12 開催（予定）

◎「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*4 月は 4/4・11・18・25 開催

動画配信で実施！

◎「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*4 月は 4/5・12・19・26 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。4 月は 4/19 開催

オンラインのみ

※※開催曜日が変更となりました。※※

◎「オンライン教室」毎月平日木曜日 13：30-13：50
　会場：ご自宅　*4 月は 4/6・13・20・27 開催
　※月末最終週 4/27 は、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。

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（野知・松江）

電話 011-898-8660

メール　yobou@d-grunen.com