

# 介護予防センターもみじ台 5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 \*5月は5/9・23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 \*5月は5/15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 \*5月は5/2

◎「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 5月は5/12・19・26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(19日)は「太極拳」を実施します!

**5日子供の日はお休み**

◎「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 \*5月は5/10・24開催(予定)

**動画・実演で実施!**

◎「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\*5月は5/2・9・16・23・30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\*5月は5/10・17・24・31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。5月は5/17開催

## オンラインのみ

※※開催曜日に変更となりました。※※

◎「オンライン教室」毎月平日木曜日13:30-13:50

会場：ご自宅 \*5月は5/11・18・25開催

**※月末最終週5/25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 (松江・野知)

電話 011-898-8660

メール yobou@d-grunen.com

