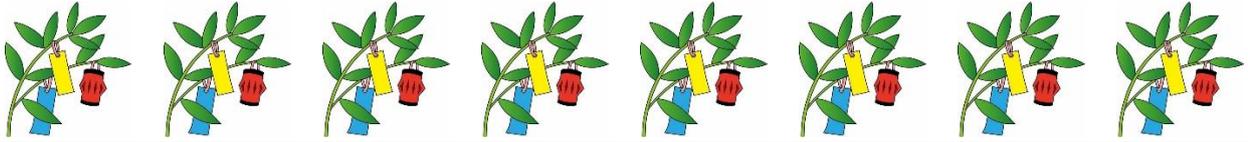


# 介護予防センターもみじ台 7月の活動案内



## 集会活動

◎「イキイキすずらん体操会」毎月平日第2金曜日 13:30-15:30

会場：もみじ台管理センター2階大ホール 7月は7/14開催

※体操会の後、15:00~15:30にて「イキイキすずらん交流会」を行います。参加者のみなさま同士、おしゃべりしませんか？  
福祉の専門職へお困りごとを相談することもできます！

**講師：川原先生  
担当です！**

◎「みなみ会体操会」毎月平日第2・4火曜日の13:30~14:30

会場：もみじ台管理センター \*7月は7/11・25開催

◎「ことぶきフレイル予防会」毎月平日第3月曜日の10:00~11:00

会場：北第一集会所 \*7月は7/10開催

◎「すこやか倶楽部」毎月平日第1火曜日の13:30-14:30

会場：北第二集会所 \*7月は7/4開催（体力測定を行う予定のため、上靴をご用意下さい）

◎「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 7月は7/7・14・21開催 7/28~8/11夏休み期間はお休み  
※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 \*7月は7/12・26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：ホクノースーパー2階健康ステーション\*7月は7/4・11・18・25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\*7月は7/5・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、毎月平日第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。\*7月は7/19開催

## オンラインのみ

◎「オンライン教室」毎月平日木曜日 13:30-13:50

会場：ご自宅 \*7月は7/6・13・20・27開催

**※月末最終週7/27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：集会在中止になる場合があります。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](tel:011-898-8660)

メール [yobou@d-grunen.com](mailto:yobou@d-grunen.com)

