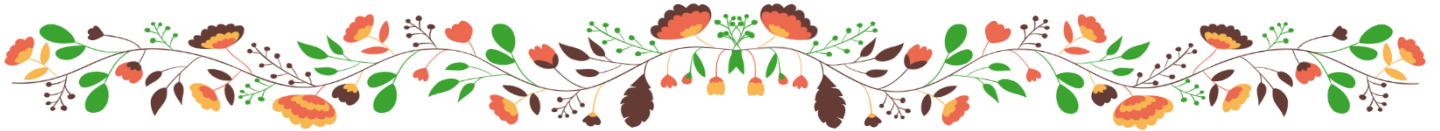


# 介護予防センターもみじ台 11月の活動案内



## 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 \*11月は11/10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！

今月は  
介護予防センター大谷地の  
職員も参加します♪

◎「みなみ会体操会」毎月平日水曜日の10:30~11:30

会場：ゆいま〜る地域開放スペース

\*11月は11/1・8・15・22・29開催 ※上靴と靴袋をお持ちください。

8日：講話(口腔)  
29日：体力測定  
を予定しています

◎「ことぶきフレイル予防会」毎月平日第3月曜日の10:00~10:40

会場：北第一集会所 \*11月は11/20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 \*11月は11/7開催

薬剤師(ツルハ)による  
『高齢者の睡眠と薬』に  
ついて講話があります

◎「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 \*11月は11/10・17・24

※10日は太極拳を行います。 ※体育館にて行いますので、上靴をお持ちください。

◎「介護予防番組イワンケノ」毎月平日木曜日 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。\*11月は11/15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 \*11月は11/2・9・16・30開催

※月末最終週11/30は、イベント「タオル体操」開催

注意：集会が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。

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。



## 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・大場）

電話 011-898-8660

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

