

介護予防センターもみじ台 12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 *12月は12/8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！

◎「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

*12月は12/6・13・20開催 ※上靴と靴袋をお持ちください。

◎「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 *12月は12/18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 *12月は12/5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 *12月は12/1・8・15・22

※8日は太極拳を行います。 ※、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：ホクノースーパー2階健康ステーション *12月は12/7・14・21開催

27日はお休みです。

花王さんによるフレイル・尿漏れ予防について講話があります。
体操もありますよ♪

29日はお休みです。

初めてのご参加の場合、
予防センターまで事前にご連絡をお願い致します。

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。*12月は12/20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 *12月は12/7・14・21・28開催

※月末最終週12/28は、イベント「タオル体操」開催！

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。

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

