

# 介護予防センターもみじ台**2月**活動案内



## 集会活動

### イキイキすずらん体操会

毎月第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  
15:00~15:30は「交流会」です。

**2/9開催**

### みなみ会体操会

毎週水曜日10:30~11:30  
会場:ゆいま~る地域開放スペース  
※上靴と靴袋をご持参ください

**2/7・14・21・28開催**

### ことぶきフレイル予防会

毎月第3月曜日10:00~10:40  
会場:もみじ台北第一集会所

**2/19開催**

### すこやか倶楽部

毎月第1火曜日13:30~14:30  
会場:もみじ台北第二集会所

**2/6開催**

「スマホ教室」を予定しています。

### ゆるゆる体操会

毎週金曜日10:00~11:00  
会場:もみじ台ふれあい児童会館  
※上靴をご持参ください

**2/2・9・16開催 ※23は休**

### 介護情報番組イワンケノ

毎週木曜日10:00~10:45  
会場:杓ノスパー2階 健康ステーション

**2/1・8・15・22・29開催**

ゆるゆる体操会・みなみ会体操会に初めて参加される方は、  
事前に予防センターまでご連絡をお願いいたします



## 集会活動・通信併用

### すこやか川柳教室

毎月第3水曜日13:30~15:00  
会場:もみじ台管理センター会議室  
郵送・FAX・メールによる投句が可能!  
三浦先生・小沢先生による添削あり

**2/21開催**



## オンライン

### オンライン介護予防教室

毎週木曜日13:30~13:50  
会場:自宅からご参加下さい  
参加についてはお問い合わせ下さい

**2/1・8・15・22・29開催**

29日は「タオル体操」開催!

**厚別区介護予防センターもみじ台**

(大場・斉藤)

TEL ☎ (011)898-8660

FAX 📠 (011)898-8760

✉️ yobou@d-grunen.com

