

介護予防センターもみじ台**3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。

3/8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

3/6・13・27開催 ※20は休

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

3/18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

3/5開催

「認知症サポーター養成講座」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

3/1・8・15・22開催 ※29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

3/7・14・21・28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

3/13開催 ※3月は第2週



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

3/14・21・28開催 ※7は休

28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

3月

