

# 介護予防センターもみじ台9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。

9/13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

9/4・11・18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  
7月に実施した体力測定の結果報告!

9/9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  
「お口の健康について」を予定!

9/3開催

### ★ 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

9/6・13・20・27開催

20日は  
体力測定

### 介護情報番組イワンケノ

毎週木曜日10:00~10:45  
会場:ホノスパー2階 健康ステーション  
12日は動画配信です

9/5・12・19・26開催

NEW!

### 男の筋肉塾

毎週火曜日10:00~11:00  
会場:ホノテイもみじ台地域交流スペース  
男性限定の筋トレ教室です!

9月はお休みです

NEW!

### もみじ台脳トレ学園

毎月第3木曜日13:00~15:00  
会場:ホノスパー2階 健康ステーション  
当月は第3水曜日の開催です!

9/18開催

★の教室に初参加の場合、事前に予防センターまでご連絡下さい。



## 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2階 小会議室  
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

9/18開催

会場  
変更



## 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

9/5・11・26開催

11日は水曜日の開催です!

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

メール 📧 yobou@d-grunen.com