

介護予防センターもみじ台 **11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。

11/8開催

★ みなみ会体操会

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

11/6・13・20・27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

11/18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
「生活習慣病を学ぼう」を予定!

11/5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
1日は体力測定の結果報告!

11/1・8・15・22・29開催

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
「モルック」の実施日は未定です

11/7・14・21・28開催

男の筋肉塾

毎週火曜日10:00~11:00
会場: 杓ノスパーもみじ台地域交流スペース
男性限定の筋トレ教室です!

11/5・12・19・26開催

もみじ台脳トレ学園

毎月第3木曜日13:00~15:00
会場: 杓ノスパー2階 健康ステーション

11/21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

11/13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

11/7・14・21・27開催

21日は脳トレ学園のオンライン中継です!

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