

介護予防センターもみじ台 10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。

10/11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
23日は9月に実施した体力測定の結果報告!

10/2・9・16・23・30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

10/21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
「手話を学ぼう」を予定!

10/1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

10/4・11・18・25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
3日はモルックを予定!

10/3・10・17・24・31開催

NEW!

男の筋肉塾

毎週火曜日10:00~11:00
会場:柿ヶ池もみじ台地域交流スペース
男性限定の筋トレ教室です!
1日は体力測定、22日は結果報告を実施します

10/1・8・15・22・29

NEW!

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
10月から毎月開催!

10/17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

10/16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

10/3・10・17・24・31開催

17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