

介護予防センターもみじ台1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
※冬期間は上靴の持参をお勧めします

1/10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

1/8・15・22・29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

1/20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
私たちとレクリエーションを楽しみましょう!
※上靴をご持参ください

1/7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

1/17・24・31開催

1/3・1/10はお休み

介護情報番組イワンケノ

毎週木曜日10:00~10:45
会場:杣ノスパー2階 健康ステーション

1/9・16・23・30開催

形を変えて再開!

すこやか筋肉塾

毎週火曜日10:00~11:00
会場:杣ノスパーもみじ台地域交流スペース
「男の筋肉塾」が生まれ変わりました!
女性の参加も大歓迎です!!

1/7・1/14・1/28開催

もみじ台脳トレ学園

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

1/16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

1/15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

1/9・16・23・30開催

16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