

介護予防センターもみじ台 **12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
12/13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
※上靴をご持参ください
12/4・11・18開催
12/25はお休み

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
12/16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
「おうちのお掃除について」を予定!
12/3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
12/6・13・20開催
12/27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: 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
12/5・12・19・26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!
12/17・24開催
12/3・10・31はお休み

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
12/19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
12/18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
12/5・12・19・26開催
19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

✉️ yobou@d-grunen.com