

# 介護予防センターもみじ台2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

2/14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

2/12・26開催

2/5・19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

2/17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  
「耳の聞こえについて」を予定

※上靴をご持参ください

2/4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

2/7・14・21・28開催

### 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  
20日は動画配信です

2/6・13・20・27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  
女性の参加も大歓迎です!!!

2/4・18・25開催

2/11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:杣ノスパー2階 健康ステーション

2/20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

2/19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

2/6・13・27開催

20日はお休み

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