

介護予防センターもみじ台3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

3/14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

3/5・12・19・26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

3/17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

「シニアのメイクアップ講座」を予定

3/4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

3/7・14開催

3/7は「モルック」を実施します

介護情報番組イワンケノ

毎週木曜日10:00~10:45
会場:杣ノスペース2階 健康ステーション

3/6・13・27開催

3/20は祝日の為、お休み

すこやか筋肉塾

毎週火曜日10:00~11:00
会場:杣ノスペースもみじ台地域交流スペース
女性の参加も大歓迎です!!

3/4・11・18・25開催

もみじ台脳トレ学園

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

3/13開催

3/20は祝日の為、1週早めて開催します

★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

3/19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

3/6・13・27開催

3/20は祝日の為、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