

介護予防センターもみじ台4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13:30~15:20
会場:もみじ台管理センター2階 大ホール

4月は「体力測定」を実施

4/11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

4/2・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

4/21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
理学療法士による「介護予防体操教室」を予定

4/1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

4/11・18・25開催

4/4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

4/3・10・17・24開催

4/17は「体力測定」を実施

すこやか筋肉塾

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
女性の参加も大歓迎です!!

4/1・29はお休み

4/8・15・22開催

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

4/17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!

三浦先生による添削あり

4/16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

4/3・10・24開催

4/17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