

介護予防センターもみじ台**5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
5月は体力測定「結果報告」を実施
「結果報告」終了後、体操を実施
5/9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
5/7・14・21・28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
5/19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
5月はお休み

★ 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
5/2・9・16・23・30開催
2日は「モルック」を実施

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
5/1・8・15・22・29開催
5/22は体力測定「結果報告」を実施

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!!
5/6はお休み
5/13・27開催

もみじ台脳トレ学園

毎月第3木曜日13:15~15:00
会場: 杣ノスペース2階 健康ステーション
5/15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
5/21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
5/1・8・22・29開催
5/15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

✉ yobou@d-grunen.com