

介護予防センターもみじ台6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
15:05~15:20は「もっと鍛えようタイム」
6月のテーマは「持久力」!
6/13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
6/4・11・18・25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
6/16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
厚別警察署による「詐欺被害防止」
6/3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
6/6・13・20・27開催

介護情報番組イワンケノ

毎週木曜日10:00~10:45
会場:村ノスペース2階 健康ステーション
6/26は実演ではなく動画配信です
6/5・12・19・26開催

すこやか筋肉塾

毎週火曜日10:00~11:00
会場:村ノスペースもみじ台地域交流スペース
6/10は「体力測定」を実施
6/3・10・17・24開催

もみじ台脳トレ学園

毎月第3木曜日13:15~15:00
会場:村ノスペース2階 健康ステーション
6/19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!
三浦先生による添削あり
6/18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
6/5・12・26開催
6/19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