

# 介護予防センターもみじ台7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」

7/11開催

### ★ みなみ会体操会

毎週水曜日10:30~11:30

毎月第3週はお休み

会場:ゆいま〜る地域開放スペース  
※上靴をご持参ください

7/2・9・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

7/21は祝日のため第2週に実施

7/14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

体力測定会と結果報告

7/1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

7/4・11・18・25開催

4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

7/3・10・17・24・31開催

### 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

7/29で活動終了となります

7/1・8・15・22・29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

7/17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

7/16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

7/3・10・24・31開催

7/17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