

# 介護予防センターもみじ台9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」

9/12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

9/3・10・24開催

10日は「体力測定」を実施

### 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

9/8開催

9/15は祝日のため第2週に実施

9月は体力測定の結果報告

### 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

厚別区役所による「防災講座」

9/2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

9/5・12・19・26開催

5日は「モルック」を実施

19日は「体力測定」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:杣ノスパー2階 健康ステーション

9/4・11・18・25開催

地域で活動する団体へ  
出張介護予防教室を  
開催しています♪



### もみじ台脳トレ学園

毎月第3木曜日13:15~15:00

会場:杣ノスパー2階 健康ステーション

9/18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

9/17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

9/4・11・18開催

9/18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