

介護予防センターもみじ台 **11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」

11/14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〜地域開放スペース

※上靴をご持参ください

11/5・12・26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

11/17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

明治安田生命による「いきいき血管講座」

11/4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

11/7・14・21・28開催

7日は「タオル体操」を実施

21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: 杓ノスパー2階 健康ステージ

11/6・13・20・27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: 杓ノスパー2階 健康ステージ

11/20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

11/19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

11/13・27開催

11/6・11/20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