

# 介護予防センターもみじ台1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  
※冬期間は運動靴の持参が望ましいです

15:05~15:20は「もっと鍛えようタイム」

1/9開催

### ★ みなみ会体操会

毎月第2・4水曜日 10:30~11:30  
会場: ゆいま〜地域開放スペース  
※上靴をご持参ください

月2回の開催

1月~3月はお休み

### 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  
※上靴をご持参ください

1/19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  
札幌ヤクルト株式会社による「健康と腸の関係」

1/6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

1/16・23・30開催

2日・9日は冬休みのためおやすみ

23日はモルックを実施予定

### 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 健康ステーション  
※冬期間は運動靴の持参が望ましいです

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: 杓ノスパー2階 健康ステーション  
認知症に関するミニ講話を予定

1/15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♪

★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

1/21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

1/8・22・29開催

1/15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

メール 📧 yobou@d-grunen.com