

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～る地域開放スペース
※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

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♪



介護情報番組イワンケノ

毎週木曜日10:00~10:45
会場：ホノースーパー - 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：ホノースーパー - 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

★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・斎藤)

TEL (011)898-8660

FAX (011)898-8760

メール yobou@d-grunen.com