

介護予防センターもみじ台**2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」
2/13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

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
2/16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
ティ・グリューネン理学療法士による「転倒予防」
2/3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
2/6・13・20・27開催
6日は予防センターによるタオル体操！

介護情報番組イワンケノ

毎週木曜日10:00~10:45
会場：ホノースパ - 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
2/5・12・19・26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：ホノースパ - 2階 健康ステーション
認知症に関するミニ講話を予定
2/19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
2/18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
2/5・26開催
2/12・19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