

# 介護予防センターもみじ台5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13:30~15:30  
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  
羊ヶ丘病院の理学療法士の方が講師です♪

5/8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

5/13・5/27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  
※上靴をご持参ください  
今年度より、月2回の開催に増えました♪

5/11・5/18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

5月はお休み

### ★ 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日はモルックを予定

5/1・8・15・22・29開催

### 介護情報番組イワンケノ

毎週木曜日10:00~10:45  
会場:ホノスパー2階 健康ステーション

5/7・14・21・28開催

### 短期教室 モルッククラブ

5月~7月 毎週水曜日10:00~11:00  
会場:もみじ台南第1集会所  
※上靴をご持参ください  
ペットボトルで作ったモルックを使用  
13日は体力測定・ペットボトルモルック作り

5/13・20・27開催

NEW

### もみじ台脳トレ学園

毎月第3木曜日13:15~15:00  
会場:ホノスパー2階 健康ステーション  
認知症に関するミニ講話を予定

5/21開催

★は自主グループです。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!  
講師による添削あり

5/20開催



## オンライン

### オンライン介護予防教室

第1・第3・第5火曜日11:00~11:30  
5/19開催  
第2・第4木曜日13:30~14:00  
5/14・5/28開催

希望の方には年間予定表をお渡しします

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