

介護予防センターもみじ台4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
体力測定&結果報告会を実施します
4/10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
今月より活動再開♪
4/8・4/22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♪
4/6、4/20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
「レクリエーション」を実施予定
4/7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
4/10・17・24開催
3日は春休みのためお休み

介護情報番組イワンケノ

毎週木曜日10:00~10:45
会場:杣ノスパー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
4/2・9・16・23・30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:杣ノスパー2階 健康ステーション
認知症に関するミニ講話を予定
4/16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!
三浦先生による添削あり
4/15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
4/14・4/28開催
第2・第4木曜日13:30~14:00
4/9・4/23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