

介護予防センターもみじ台7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による集団リハビリ♪

7/10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〜る地域開放スペース
※上靴をご持参ください

7/8・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

13日は体力測定を予定

7/6・13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

歯科衛生士による『オーラルフレイル講座』を予定

7/7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

7/3・10・17・24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

7/2・9・16・23・30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

15日は体力測定・22日は測定結果報告を予定

7/1・8・15・22・29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

7/16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!
講師による添削あり

7/15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
7/14・28開催
第2・第4木曜日13:30~14:00
7/9・23開催

木曜日はタオル体操を実施します

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