

介護予防センターもみじ台8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

羊ヶ丘病院の理学療法士による集団リハビリ♪

8/14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

8/12・26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

3日は理学療法士による「けん玉リハ」を予定

8/3・17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

栄養士による『筋力アップ栄養講座』を予定

※教室年間予定表から変更になっています

8/4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

夏休みのため、7日・14日・21日はおやすみ

8/28開催

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

8/6・13・20・27開催

NEW

モルッククラブ

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

未定・要お問い合わせ

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

8/20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

8/19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

8/4・18開催

第2・第4木曜日13:30~14:00

8/27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