

介護予防センターもみじ台9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♪

9/11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
9日は体力測定を予定、23日は祝日のためお休み

9/9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

9/7・14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

『住宅に潜む火災危険と対策講座』を予定

9/1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日はモルック、18日は体力測定を予定

9/4・11・18・25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

9/3・10・17・24開催

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

9/17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♪



★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

9/16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

9/1・15・29開催

第2・第4木曜日13:30~14:00

9/10・24開催

29日は栄養士による講話を予定

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