

介護予防センターもみじ台 **10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♪

10/9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

14日は「効果測定の結果報告」を予定

10/14・28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

10/5・19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

消費者協会による『詐欺被害防止講座』を予定

10/6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

30日は「効果測定の結果報告」を予定

10/2・9・16・23・30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

10/1・8・15・22・29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

10/15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

10/21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

10/13・27開催

第2・第4木曜日13:30~14:00

10/8・22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