介護予防センターもみじ台11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
羊ケ丘病院の理学療法士による集団リハビリ♪
11/13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
11/11・25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
11/2・16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
11月はお休み

★　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
6日は「モルック」を予定
11/6・13・20・27開催

介護情報番組イワンケノ
毎週木曜日10：00～10：45
会場：ﾎｸﾉｰｽｰﾊﾟｰ２階 健康ｽﾃｰｼｮﾝ
11/5・12・19・26開催



もみじ台脳トレ学園
毎月第３木曜日13：15～15：00
会場：ﾎｸﾉｰｽｰﾊﾟｰ２階 健康ｽﾃｰｼｮﾝ
認知症に関するミニ講話を予定
11/19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
11/18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
11/17開催
第2・第4木曜日13：30～14：00
11/12・26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