

もみじ台 元気シニア活動健康マップ

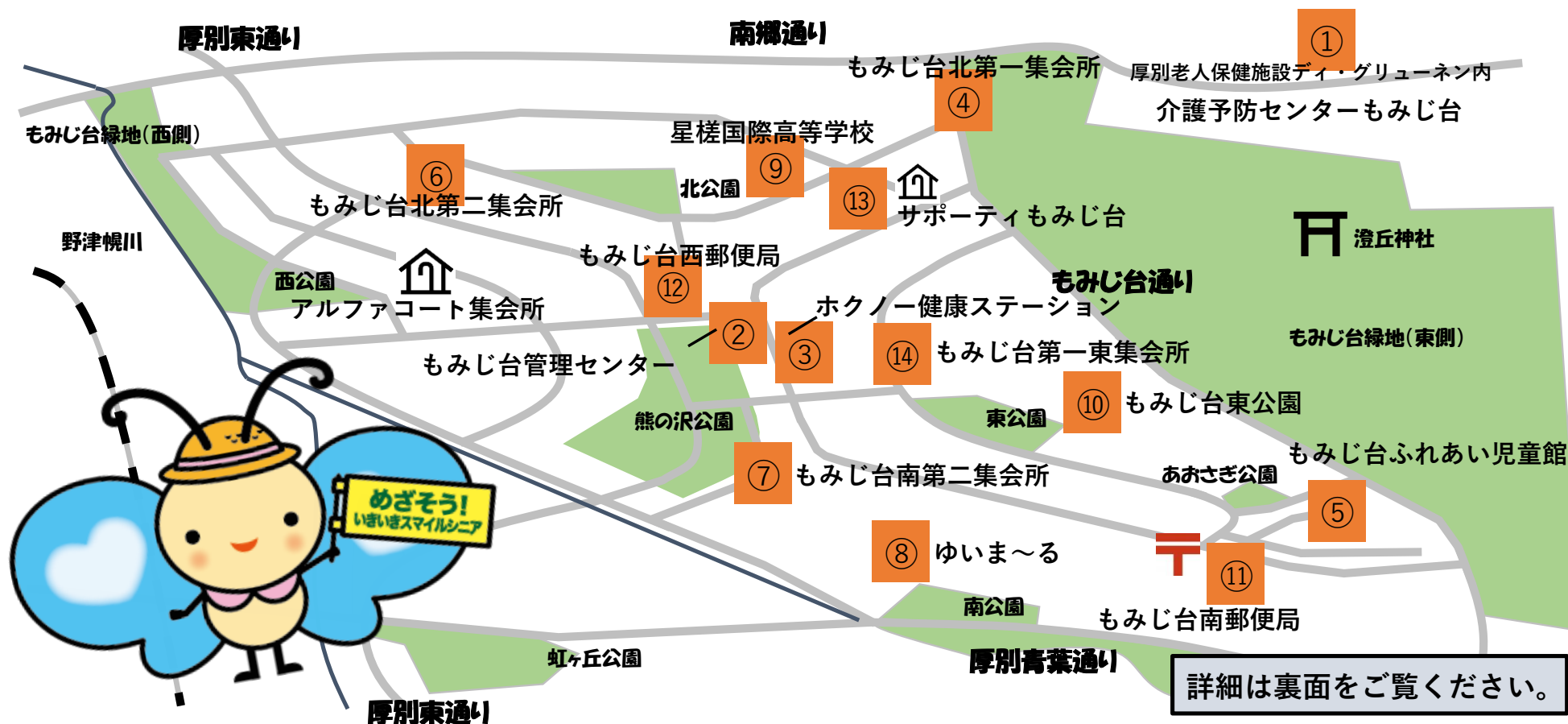
令和6年10月発行

介護予防センターもみじ台の活動は、介護予防教室開催、地域の介護予防活動の支援、高齢者の暮らしや健康づくりの相談窓口となっております。



【お問合せ先】厚別区介護予防センターもみじ台

TEL:(011)898-8660 メール:yobou@d-grunen.com



詳細は裏面をご覧ください。

	名前	会場	開催日（平日）	時間	主催者
介護予防教室	オンライン介護予防教室	① 介護予防センターもみじ台 厚別町下野幌38-18	毎週木曜日	13：30～13：50	介護予防センター もみじ台 011-898-8660
	川柳教室	② もみじ台管理センター もみじ台北7-1-1	毎月第3水曜日	13：30～15：00	
	介護予防教室イワンケノ	③ ホクノー健康ステーション もみじ台北7-1-2	毎週木曜日	10：00～10：45	
	脳トレ学園 NEW	③ ホクノー健康ステーション もみじ台北7-1-2	毎月第3木曜日	13：15～15：00	
	ことぶきフレイル予防会	④ もみじ台北第一集会所 もみじ台北3-2	毎月第3月曜日	10：00～10：40	
	すこやか倶楽部	⑥ もみじ台北第二集会所 もみじ台北4-7	毎月第1火曜日	13：30～14：30	
	男の筋肉塾 NEW	⑬ サポーティもみじ台 もみじ台北6-2	毎週火曜日	10：00～11：00	
自主グループ	みなみ会体操会	⑧ ゆいま～る もみじ台南3-4	毎週水曜日	10：30～11：30	自主運営 ※初めてご参加される場合 予防センターへご連絡下さい
	ゆるゆる体操会	⑤ もみじ台ふれあい児童会館 もみじ台東7-9-1	毎週金曜日	10：00～11：00	
サークル	3B(さんビー)体操 (リズム、有酸素運動、ピラティス)	⑦ もみじ台南第二集会所 もみじ台南2-3	毎週月曜日 毎週火曜日	13：15～14：30 10：00～11：15	連絡先：安立 080-9980-8043 ※月会費3000円
	スポリティファイン 運動教室開催	⑨ 星槎札幌もみじキャンパス等 もみじ台北5-12-1	通年を通し開催 ※会費、要問合せ	要問合せ	連絡先：山家 090-2878-4698
	手話サークル「もみじの手」 NEW	⑭ もみじ台東第一集会所 もみじ台東1-1	毎週水曜日	19:00～21：00	事前申込不要 ※月会費250円
サロン	そば打ちサロン 「あじさい」	② もみじ台管理センター もみじ台北7-1-1	毎月第3水曜日※一食350円 ※そば持帰り料金応相談	11：00～12：00	連絡先：星見 090-9516-0232
			毎月第3水曜日	9：30～11：00	
ボランティア	「あじさい食堂」 「あじさい」	② もみじ台管理センター もみじ台北7-1-1	毎月第2.4金曜日	9：30～11：00	
				17:00～19：00	
	ホクノー 「まごボタン」	③ 株式会社ホクノー もみじ台北7-1-2	広報物配架コーナー		
集える場所	健康ステーション教室	③ ホクノー健康ステーション もみじ台北7-1-2	③ ホクノー健康ステーション	② もみじ台管理センター	
	なないろウォーキング (住民有志の活動)	⑩ もみじ台東公園周辺 もみじ台東	⑥ もみじ台北第二集会所	④ もみじ台北第一集会所	
			⑫ もみじ台西郵便局	⑪ もみじ台南郵便局	
			⑬ サポーティ・もみじ台		