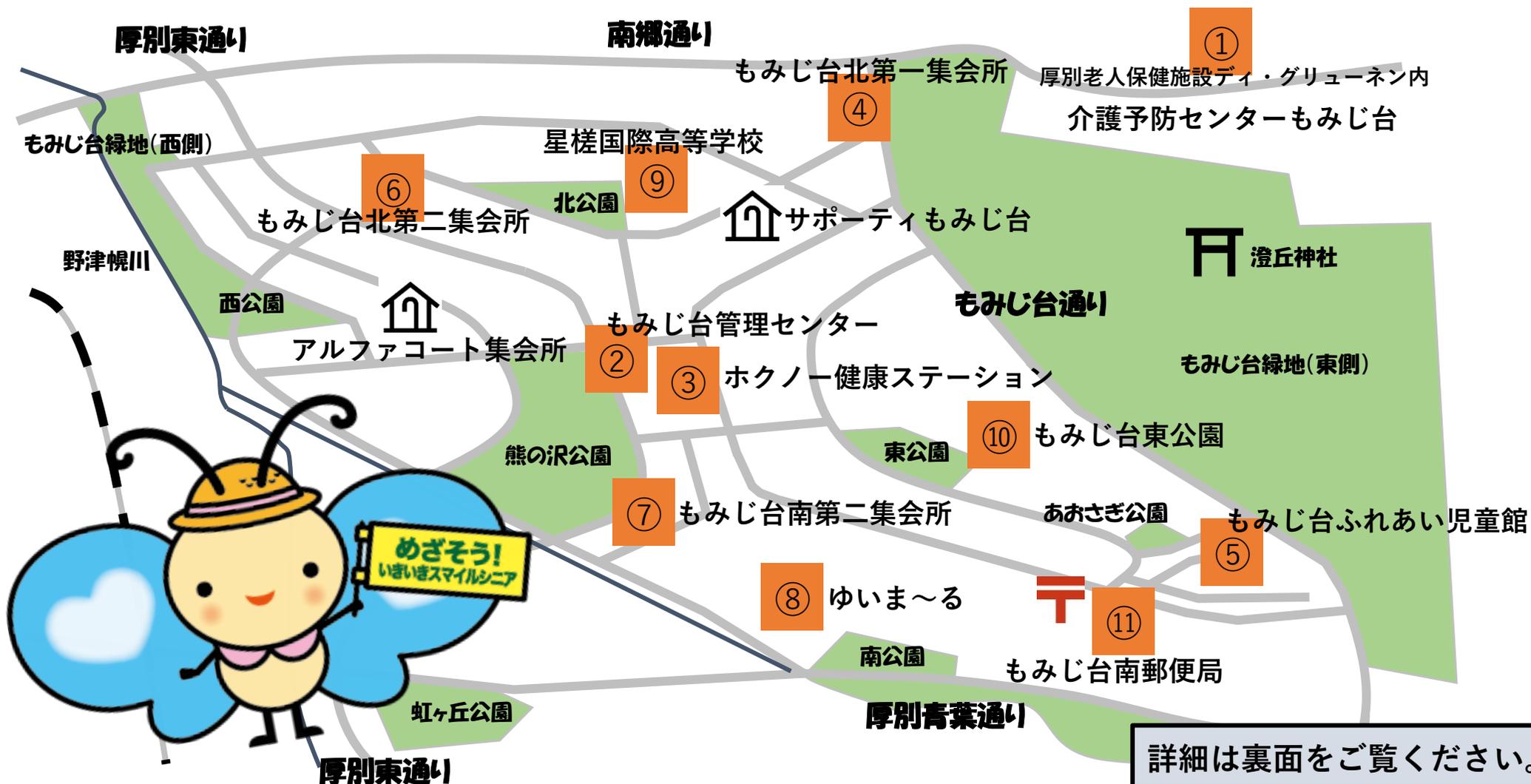


もみじ台 元気シニア活動健康マップ

令和5年9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】 電話：011-898-8660（担当：松江・大場）
メール：yobou@d-grunen.com



	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	13:30~14:00	介護予防センター もみじ台
	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	
	介護情報番組イワンケノ	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 曜日変更	10:00~10:45	
	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	
	みなみ会体操会 NEW	⑧ ゆいま〜る もみじ台南3-4	毎週水曜日	10:30~11:30	
自主 グループ	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	自主運営
サークル	3B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 時間変更 ※月会費3000円	13:15~14:30	連絡先：安立 080-9980-8043
	スポリティファイン 運動教室開催 NEW	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：谷島 090-1388-8916
サロン	そば打ちサロン 「あじさい」 NEW	② もみじ台管理センター もみじ台北7-1-1 要予約	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 9:30~11:00	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」 NEW	② もみじ台管理センター もみじ台北7-1-1	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>【広報物配架場所】</p> <p>③ ホクノー健康ステーション ⑪ もみじ台南郵便局</p> </div>		
	ホクノー 「まごボタン」 NEW	③ 株式会社ホクノー もみじ台北7-1-2			
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	<p>※事情により休止している場合があります。事前にお問合せください。</p> <p>札幌市厚別区介護予防センターもみじ台</p> <p>電話：011-898-8660 メール：yobou@d-grunen.com</p>		
	なないろウォーキング (住民有志の活動) NEW	⑩ もみじ台東公園周辺 もみじ台東			