



2024年

ぷらっとほーむ滝野川東

## 9月のプログラム



プログラム	日時	場所
<b>介護予防体操</b> (各回定員 15名) ※月2回まで ◎レギュラークラスはストレッチで体をほぐし、筋トレで筋力の維持向上を図ります。運動初心者の方でも無理なく参加できます。 ⊗ステップアップクラスはさらに負荷をかけて運動をしたい方におすすめです。	9月 6日(金) ◎午前 9:30 ~ 10:15 ⊗午前 11:15 ~ 12:00	ぷらっとほーむ 滝野川東
	9月 11日(水) ⊗午前 9:30 ~ 10:15 ◎午前 11:15 ~ 12:00 ◎午後 1:30 ~ 2:15	
	9月 18日(水) ⊗午前 9:30 ~ 10:15 ◎午前 11:15 ~ 12:00 ◎午後 1:30 ~ 2:15	
	9月 20日(金) ◎午前 9:30 ~ 10:15 ⊗午前 11:15 ~ 12:00	
	9月 9日(月) 午後 2:00 ~ 3:30	
<b>みんなでポッチャ</b> (定員各 10名)	9月 13日(金) 午前 10:00 ~ 11:30	北とぴあ7階 701 会議室
<b>口腔講座</b> (定員 30名)	9月 14日(土) 午前 10:00 ~ 11:30	滝野川東ふれあい館 3階 第1ホール AB
<b>交流フラダンス</b> (定員 20名)	9月 17日(火) ①午前 9:45 ~ 10:45 ②午前 11:00 ~ 12:00	滝野川東ふれあい館3階 ぷらっとほーむ滝野川東
<b>体力測定会</b> (定員各 10名)	9月 17日(火) 午後 1:30 ~ 2:30	滝野川東ふれあい館 3階 第1ホール AB
<b>交流スマホ</b> ~地図を見よう編~ (定員 30名)  QRコードで申込可能! (8月21日~)	9月 19日(木) 午後 1:30 ~ 3:00	滝野川東ふれあい館 3階 第1ホール AB
<b>みんなでコグニサイズ!</b> (定員 30名)	9月 20日(金) 午後 1:30 ~ 3:00	滝野川東ふれあい館 3階 第1ホール AB
<b>NOSS(日本舞踊を取り入れたエクササイズ)</b> (定員 20名)	9月 26日(木) 午後 1:30 ~ 2:30	滝野川東ふれあい館 3階 第1ホール AB
<b>みんなであたま体操!</b> (定員 40名)		

全てのプログラムは事前予約制になっております。  
 受付開始は **8月21日(水)** からとなります。

季刊誌・プログラム  
バックナンバー

Facebook



裏面もご覧ください!

## 『介護予防拠点施設 ぷらっとほーむとは?』

高齢者が住み慣れたまちで元気で自立した生活が送れるように、皆さまの仲間づくり、健康づくりを応援する施設です。

お申込み・お問合せ

ぷらっとほーむ滝野川東

月~土(午前 9:00~午後 5:00)

TEL 03-5974-2540

## 介護予防体操(おひとり様月2回まで参加可能)

①レギュラークラスはストレッチで体をほぐし、筋トレで筋力の維持向上を図ります。運動初心者の方でも無理なく参加できます。

②ステップアップクラスはさらに負荷をかけて運動をしたい方におすすめです。  
(各回定員 15名)



### みんなで ポッチャ

学生のみなさんと一緒にポッチャを体験しましょう！初めてでも大丈夫です！

連携:学生団体  
OTASUKE  
定員 30名

### 口腔講座

お口の体操や口腔ケアの大切さを学ぶことで、オーラルフレイル予防を目指します。

東京都  
講師: 歯科衛生士会  
定員 30名

### 交流フラダンス

参加者、講師と交流しながらフラダンス、ハワイアンを気軽に楽しみましょう。見学も大歓迎です。

講師:森喜久枝氏  
定員 20名



### 体力測定会

定期的な体力測定を行うことで、ご自身の体力状況について知ることができます。

定員 各回 10名  
※どちらか1回



### 交流スマホ ～地図を見よう編～

交流しながらスマホの使い方や介護予防について楽しく学びましょう！スマホでの地図の見方や検索方法などを行います。

定員 30名



### みんなで コグニサイズ！

運動課題と認知課題を同時に行い認知症予防を目指します。みんなで楽しみながら体と脳を動かしましょう！



←こちらをご覧ください  
(動画が流れます)

定員 30名

### NOSS (日本舞踊を取り入れた エクササイズ)

NOSS(にほん・おどり・スポーツ・サイエンス)日本舞踊を取り入れたエクササイズを体験しましょう。



←こちらをご覧ください  
(画像が表示されます)

講師:藤間さくら女氏  
定員 20名



### みんなで あたま体操！

季節や話題に沿ったクイズ、ちょっと変わった漢字や計算など。交流しながら楽しく脳を刺激しましょう！

定員 40名



## 通所事業(通所型サービス事業)

介護予防を目的として週に1回定期的に通いながら、様々なプログラム(運動・栄養・口腔機能向上等)に取り組みます。お住まいの地域の高齢者あんしんセンターにご相談頂き必要と判断された方が対象です。空き状況等はぷらっとほーむまでお問い合わせください

事前検温の上、マスク着用にてご参加下さい。  
飲み物・タオル持参のご協力をお願いします。

全てのプログラムが事前予約制となります  
受付開始：8月21日(水)～

北区滝野川 1-46-7  
ぷらっとほーむ滝野川東  
☎ 03-5974-2540  
月～土(9:00～17:00)  
日曜・祝日はお休みです