



介護予防拠点施設「ぷらっとほーむ」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、みなさまの仲間づくり、健康づくりを応援する施設です。

日	月	火	水	木	金	土
			1 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:00~11:45	2 通所事業 午前中のみ	3 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:00~11:45	4
			介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15	コグニサイズ 午後 1:30~2:15	介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15	
5	6	7	8 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:00~11:45	9 通所事業 午前中のみ	10 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:00~11:45	11
			介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15		介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15	
12	13	14	15	16 通所事業 午前中のみ	17 お口の機能のはなし 午前 10:00~11:00	18
19	20	21 体力測定会 午前 10:00~11:00 午後 1:30~2:30	22 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:00~11:45	23	24 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:00~11:45	25
			介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15		介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15	
26	27	28 あたま体操教室 午後 1:30~2:15	29 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:00~11:45	30 通所事業 午前中のみ		
			介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15	あたま体操教室 午後 1:30~2:15		

黄：こころとカラダ元気アップ教室 紫：その他

交流サロン 縁じょい・まいにち体操・ミニ講座  
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休止しております。

各種詳細等は裏面をご覧ください

問い合わせ  
ぷらっとほーむ滝野川東  
☎ 03-5974-2540  
月～土(午前 9:00～午後 5:00)  
日曜・祝日はお休みです

## ぷらっとほーむ滝野川東 9月講座教室ご案内

### 介護予防体操教室

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。  
自宅でも続けられ、地域で活用いただけます。普段運動をしない方でも無理なく参加できるようサポートします。①、②、③の時間で入れ替えを行います。  
各回定員 **8名** ※新規の方に順次日時のご連絡をさせていただきます。

- ① 午前 9:30~10:15 (受付開始 9:15~)    ② 午前 11:00~11:45 (受付開始 10:45~)    ③ 午後 1:30~2:15 (受付開始 1:15~)

### あたま体操教室

漢字やことわざ、計算、クイズなどを楽しみ、脳を刺激します。  
会場は滝野川東区民センター**3階**となりますのでご注意ください。  
定員 **20名** 午後 1:30~2:15 (受付開始 1:15~)

### コグニサイズ

運動課題と認知課題を同時に行うことで認知症予防を目指します。  
会場は滝野川東区民センター**3階**となりますのでご注意ください。  
定員 **20名** 午後 1:30~2:15 (受付開始 1:15~)

### お口の機能のはなし

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。  
会場は滝野川東区民センター**3階**となりますのでご注意ください。  
定員 **20名** 午前 10:00~11:00 (受付開始 9:45~)

### 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。  
会場は滝野川東区民センター**3階**となりますのでご注意ください。  
定員①、②各 **10名** ① 午前 10:00~11:00(受付開始 9:45~) ② 午後 1:30~2:30(受付開始 1:15~)

### 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いただき、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。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、人数・時間を短縮して事業を行っております。  
事前検温・マスク着用等の感染症対策にご協力ください。  
飲み物、タオル持参などもよろしくお願ひいたします。

また、プログラムは全て**完全予約制**となります。  
新規利用をご希望の方は、直接ご相談ください。  
(通所事業利用をご希望の方はお住まいの地域の高齢者あんしんセンターにご相談ください)

**※今後の状況等によって、事業内容を変更する場合がございます。予めご了承ください。**



### お問い合わせ

北区滝野川 1-46-7  
(滝野川東区民センター内)

ぷらっとほーむ滝野川東

☎ 03-5974-2540

月~土(午前 9:00~午後 5:00)

日曜・祝日はお休みです