

ぷらっとほーむ滝野川東 カレンダー

4月



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。

いきいきとした生活を送るためのヒントとなる講座や教室、情報交流や相談のできるカフェを開催しています。

上段AM 10:00~11:30 下段PM 13:30~15:00

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 介護予防体操 1部/2部	4 通所事業	5 コグニサイズ	6 喫茶かおり
		ご近所体操/ 元気教室				
7	8 フラワー アレンジ	9	10 介護予防体操 1部/2部	11 通所事業	12 1周年 イベント	13 フラダンス
14	15 ボディトーク	16	17 介護予防体操 1部/2部	18 通所事業	19	20 パステル画
		コグニサイズ				
21	22 あたま体操教室	23	24 介護予防体操 1部/2部 フラワー アレンジ	25 通所事業	26 グランフィーノ あたま体操教室	27 ゴスペル
28	29	30	【休業のお知らせ】 4月28日(日)から5月6日(月)まで 9日間のお休みとなります。			

黄：こころとカラダ元気アップ教室 青：チャレンジ教室 緑：自立支援事業 紫：その他

交流サロン 縁じょい

地域の皆さんどなたでも来られるカフェです。

開催日 毎週月・火・水・金、第一木曜日

※祝日年末年始はお休み

時間 10:00~16:00

場所 ぷらっとほーむ滝野川東活動コーナー

まいにち体操

11:00 さくら体操

14:00 フリフリグッパ体操

サロンスペースを使って皆さんで

体操しましょう!

問い合わせ

ぷらっとほーむ滝野川東

☎ 03-5974-2540

月~土(9:00~17:00)

各種詳細は裏面ご覧ください

ぷらっとほーむ滝野川東 4月講座教室ご案内

1周年イベント ぷらっとほーむの紹介、ゲストによる舞台、ぷらっとほーむ教室体験を行います！出入り自由！ぜひお越し下さい！ 10:00～10:45 ご挨拶、ぷらっとほーむ紹介 11:00～12:00 日本舞踊(花柳琴臣先生、藤間さくら女先生) 13:00～13:30 あたま体操 13:45～14:15 介護予防体操 14:30～15:00 コグニサイズ	北区ご近所体操 いつまでも自分らしく、いきいきと暮らすための「体づくり」と「仲間づくり」を目的とした体操です。 定員 20名	
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部、2部の入れ替え制です。どちらかにお申し込み下さい。 1部 10:00～10:50 定員 20名 2部 11:10～12:00 定員 20名	心、体、脳元気教室 ゲーム等により体を動かす、声を出す、笑う、脳を適度に混乱させ、刺激をすることで心身、脳を元気にします。自宅でもできる事もご紹介します。 定員 20名	
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。火、金いずれかの選択制です。どちらかお申し込み下さい。 定員 15名	あたま体操教室 漢字やことわざ、計算、クイズ等を楽しみ、脳を刺激します。月、金いずれかの選択制です。どちらかお申し込み下さい。 定員 25名	フラワーアレンジメント 季節の生花に触れアレンジメントを楽しみましょう。 講師 89's flower 田村 竜也 氏 第2月 1000円 第4水 1500円 13:00～14:30 定員 20名
ボディトーク 声を出しながら体をゆすり、気づかぬ緊張をほぐします。心身を軽くしてリフレッシュしましょう。 講師 岩井 芳子 氏 11:00～12:00 定員 20名	喫茶かおり 美味しい手作りの蒸しパンとコーヒー紅茶を100円で提供しています。 11:00～15:00 まで	フラダンス「アロハピカケ」 フラダンス、ハワイアンを気軽に楽しみましょう。ストレッチを大切に活動しています。見学、交流、男性の参加も大歓迎です。 10:00～12:00
パステル画 粉末状の粉を綿につけて絵を描きます※登録制です。「ぷらっとほーむ」までお問い合わせください。講師こっこん参加費 100円 10:30～11:30 定員 20名	ゴスペル「blossoms」 子連れママたちがゴスペルを歌います。乳幼児たちと交流をしながら、音楽を一緒に楽しみましょう。 10:30～12:00	グランフィーノ(歌、ピアノ) 幅広いジャンルの曲にふれ音楽を楽しみます。懐かしい曲を聴き一緒に歌いましょう。声を出すと心身が元気になります。 11:00～12:00

※注意事項

定員のある教室のお申込みは「ぷらっとほーむ滝野川東」までお問い合わせください。定員に達し次第締め切りとさせていただきます。定員に達していない場合、当日受付も行っております。お申込み後のキャンセルにつきましてはお早目にご連絡ください。都合により、ご案内(カレンダー)内容と異なる場合がございますのでご了承ください。

※講座教室の時間は、午前 10 時 00 分～11 時 30 分
午後 13 時 30 分～15 時 00 分です。

【一部講座教室異なる時間がございます。
各ご案内欄でご確認ください。】

※体操を中心とした教室は、飲み物とタオルを持参ください。
※手荷物貴重品の管理は各自でお願いいたします。

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(9:00～17:00)