

# ぷらっとほーむ滝野川東 カレンダー 10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。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 介護予防体操 1部 10:00~10:50 2部 11:10~12:00	3 通所事業	4	5 喫茶かおり (11:00~15:00)
6	7	8 コグニサイズ (13:30~15:00)	9 介護予防体操 1部 10:00~10:50 2部 11:10~12:00	10 通所事業	11 コグニサイズ (13:30~15:00)	12 フラダンス (10:00~12:00)
13	14	15 ご近所体操 (13:30~14:30)	16 介護予防体操 1部 10:00~10:50 2部 11:10~12:00	17 通所事業	18 あたま体操教室 (13:30~15:00)	19 パステル画 (10:30~11:30)
20	21 ボディトーク (11:00~12:00)	22	23 介護予防体操 1部 10:00~10:50 2部 11:10~12:00 フラワーアレンジ (13:00~14:30)	24 通所事業	25 グランフィーノ (11:00~12:00)	26 ゴスペル (13:30~15:00)
27	28 あたま体操教室 (13:30~15:00)	29	30 介護予防体操 1部 10:00~10:50 2部 11:10~12:00	31 通所事業		

黄：こころとカラダ元気アップ教室 青：チャレンジ教室 橙：交流サロン縁じょいプログラム 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1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

AM さくら体操

PM フリフリグッパ体操

・裁縫屋さん

毎週火曜日やっています！

上記以外にもミニ講座開催中！

### 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)

各種詳細は裏面をご覧ください

# ぶらっとほーむ滝野川東 10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

## 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。  
13:30~15:00 定員 15名

## 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。  
13:30~14:30 定員 20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。  
13:30~15:00 定員 25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

## 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 25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

## 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。見学や交流、男性参加も大歓迎です。  
10:00~12:00

## パステル画

綿で絵を描きます。※登録制  
お問い合わせください。  
講師 パステルこっこん  
参加費 100円  
10:30~11:30 定員 20名

## 「blossoms」ゴスペルコンサート

活動の発表会となります。ぜひ鑑賞ください。一緒にゴスペルを楽しみましょう。  
13:30~15:00

## 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

## 通所事業(通所型サービス事業)

介護予防に取り組む通所施設です。空き状況等は「ぶらっとほーむ」までお問い合わせください。



### ※注意事項

定員のある教室のお申し込みは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めにご連絡ください。  
都合により、内容が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。

※通所事業及び登録制のものに関してはお問い合わせください。

### 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)  
ぶらっとほーむ滝野川東  
☎ 03-5974-2540  
月~土(9:00~17:00)