

# ぷらっとほーむ滝野川東 カレンダー



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 体力測定会	3 介護予防体操 1部 10:00~10:50 2部 11:10~12:00	4 通所事業	5	6 喫茶かおり (11:00~15:00)
7	8 フラワーアレンジ (13:00~14:30)	9	10 介護予防体操 1部 10:00~10:50 2部 11:10~12:00 遺言と相続のはなし (13:30~15:00)	11 通所事業	12 コグニサイズ (13:30~15:00)	13 フラダンス (10:00~12:00)
14	15	16 コグニサイズ (13:30~15:00)	17 介護予防体操 1部 10:00~10:50 2部 11:10~12:00	18 通所事業	19	20 パステル画 (10:30~11:30)
21	22 あたま体操教室 (13:30~15:00)	23	24 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)	25 通所事業	26 グランフィーノ (11:00~12:00) あたま体操教室 (13:30~15:00)	27 ゴスペル (10:30~12:00)
28	29	30 ご近所体操 (13:30~14:30)	31 介護予防体操 1部 10:00~10:50 2部 11:10~12:00			

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

上記以外にもミニ講座

開催中です！

## 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

# ぷらっとほーむ滝野川東 7月講座教室ご案内

## 体力測定会

簡単な測定を行います。現在の体力を知る機会です。ぜひご参加ください。※動きやすい服装でお越しください。

10:00~16:00 まで随時受付

## 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。

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

## 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

## 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月 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

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 こととん参加費 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

## 講演会『遺言と相続のはなし』

遺言がある時の相続、ない時の相続など、事例をみながら簡単に説明をします。

講師 関 麻衣子 氏(弁護士)

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「ぷらっとほーむ」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)

ぷらっとほーむ滝野川東

☎ 03-5974-2540

月~土(9:00~17:00)