



ぷらっとほーむ滝野川東 カレンダー

11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。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	3	4 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	5
			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	
6	7	8 NOSSを 楽しみましょう 午後 1:30~2:30	9 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	10 通所事業 午前中のみ	11 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	12
			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	
13	14	15 体力測定会 ① 午前 10:00~11:00 ② 午後 1:30~2:30	16 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	17 通所事業 午前中のみ	18 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00	19
			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	介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15	
20	21 小物作り教室 午前 10:00~11:00	22 やってみよう! 簡単スマホ教室 午後 1:30~2:30	23	24 通所事業 午前中のみ	25 やってみよう! 簡単スマホ教室 午前 10:00~11:00	26
				コグニサイズ 午後 1:30~2:15		
27	28	29	30 介護予防体操 ① 午前 9:30~10:15 ② 午前 11:15~12:00			
			介護予防体操 ③ 午後 1:30~2:15			

黄：こころとカラダ元気アップ教室 青：チャレンジ教室

申込開始日：10月20日(木)～

プログラムは完全予約制となります。

※介護予防体操教室は新規申込の方随時受付中です。

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 11月講座教室ご案内

申込 10月20日(木)～

## 介護予防体操教室 新規申込随時受付中

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。①、②、③の時間で入れ替えを行います

各回定員 10名

- ①午前 9:30～10:15(受付開始 9:15～)
- ②午前 11:15～12:00(受付開始 11:00～)
- ③午後 1:30～2:15(受付開始 1:15～)



## NOSS を楽しみましょう

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

11月8日(火) 定員 20名 午後 1:30～2:30(受付開始 1:15～)

講師：藤間 さくら女 氏 会場：滝野川東ふれあい館3階

※足袋、または靴下をご持参ください



## 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

11月15日(火)各回定員 15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～)

会場：滝野川東ふれあい館3階、ぷらっとほーむ滝野川東

## あたま体操教室

漢字や計算、クイズを行い楽しみながら脳を刺激しましょう

11月17日(木) 定員 25名 午後 1:30～2:15(受付開始 1:15～)

会場：滝野川東ふれあい館3階



## 小物作り教室

松ぼっくりを使って、小さくてかわいいクリスマスツリーを作しましょう！

11月21日(月) 定員 15名 午前 10:00～11:00(受付開始 9:45～)

講師：熊本 恵子 氏 会場：ぷらっとほーむ滝野川東

## やってみよう！簡単スマホ教室 ※いずれか1回

スマホの機能について実際に使いながら学ぶ教室です。今回は**スタンプの**

**使い方**や**友達の追加方法**など、『LINE』の**使い方**について勉強します！

11月22日(火) 定員 15名 午後 1:30～2:30(受付開始 1:15～)

11月25日(金) 定員 15名 午前 10:00～11:00(受付開始 9:45～)

会場：滝野川東ふれあい館3階 **スマホについてはご持参をお願いします**



## コグニサイズ教室

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。楽しみつつ体と脳を動かしましょう

11月24日(木) 定員 20名 午後 1:30～2:15(受付開始 1:15～)

会場：滝野川東ふれあい館3階

## 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

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、定員・時間を縮小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、タオルをご持参ください。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