介護予防拠点施設

ぷらっとほーむ滝野川東 カレンダー

2018年
6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 ご近所体操／元気教室	2 喫茶かおり
3	4 介護予防体操 1部／2部	5	6 介護予防体操 1部／2部	7 通所事業	8 あたま体操教室	9 そばの花
10	11 フラワーアレンジ	12	13 介護予防体操 1部／2部	14 通所事業	15 心体脳元気教室	16 パステル画
17	18	19 折り紙	20 介護予防体操 1部／2部	21 通所事業	22 グランフィーノ あたま体操教室	23 ゴスペル
24	25	26 コグニサイズ	27 介護予防体操 1部／2部 フラワーアレンジ	28 通所事業	29	30

上段 AM10:00～11:30 下段 PM 13:30～15:00

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 フリフリグッパー体操

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 ６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。
１部、２部の入れ替え制になっております。どちらかにお申込み下さい。

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

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。自宅でできる事もご紹介します。

定員 20 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

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ましょう。認知症予防につながります。回により異なる内容で脳を刺激します。

定員 30 名

コグニサイズ

運動をしながら脳を刺激(計算、しりとり、じゃんけん等)することにより認知症の予防を目指します。

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。登録制です一度お問い合わせください。

第２月 1000 円第４水 1500 円

13:00～14:30 定員 30 名

折り紙

生活の様々なシーンを飾ってくれる作品を作ります。指先を使い認知症予防効果を高めます。

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。

AM:11:00～PM:15:00 まで

そばの花

季節の食材を使った食事会です。※登録制です。「ぷらっとほーむ」までお問い合わせください。

食事代 400 円 定員 45 名

パステル画

色のついた粉末状の粉を綿につけて絵を描きます。絵を描いたことのない方でも気軽に楽しめます。 参加費 100 円

10:30～11:30 定員 20 名

ゴスペル「blossms」

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。

AM:10:30～12:00

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。

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。

AM: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)